LAROUSSE

ENCYCLOPÉDIE DES PLANTES MÉDICINALES

IDENTIFICATION, PRÉPARATIONS, SOINS



LAROUSSE

ENCYCLOPÉDIE DES PLANTES MÉDICINALES

IDENTIFICATION, PRÉPARATIONS, SOINS



UNE LONGUE HISTOIRE

Les utilisations traditionnelles des plantes dans le monde entier, des origines jusqu'à nos jours, et les recherches actuelles.



UNE ENCYCLOPÉDIE ILLUSTRÉE

Plus de 550 plantes médicinales, avec pour chacune d'elle :

- comment l'identifier (description, habitat et culture) ;
- comment la préparer (parties utilisées, infusion, teinture...) ;
- comment se soigner (usages traditionnels et courants, précautions à prendre...).

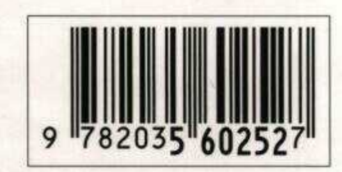


UN GUIDE PRATIQUE

- Cultiver des plantes et préparer soi-même des remèdes contre les maladies courantes : infusions, décoctions, sirops, onguents...
- Prévenir les dangers de l'automédication (toxicité de certaines plantes, contre-indications...).
- Connaître la pratique de la phytothérapie (adresses utiles...).



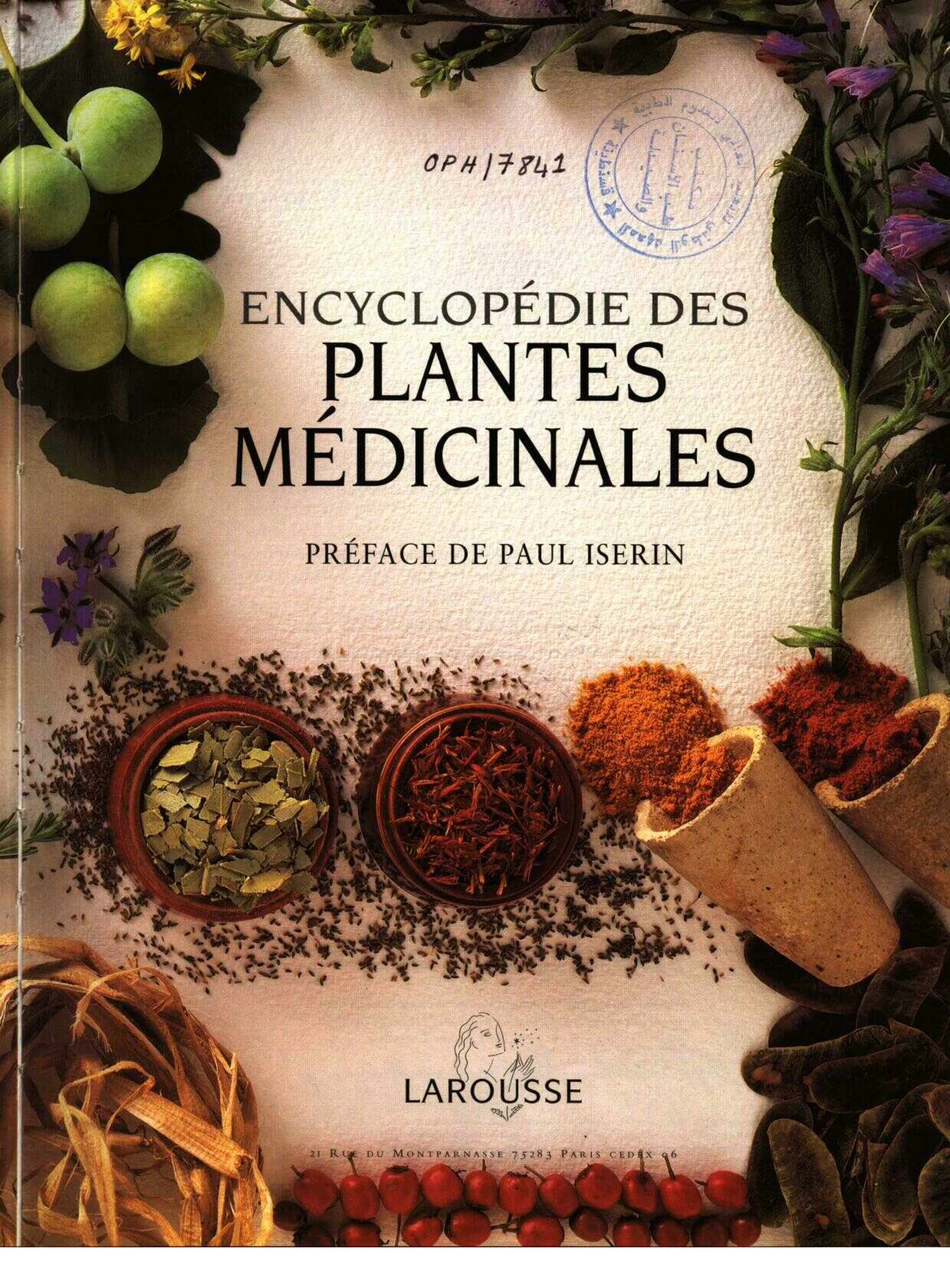
850 ILLUSTRATIONS EN COULEURS





Photos de couverture :
1re de couverture : le pot en verre, Ph. © Larousse / J. Bottet
4e de couverture : l'herboristerie, Ph. © Richard T. Nowitz / Corbis Sygma.
Couverture : Christine Dufaut et Véronique Laporte.




OPH/7841
ENCYCLOPÉDIE DES
PLANTES
MÉDICINALES
PRÉFACE DE PAUL ISERIN
LAROUSSE
21 Rue du Montparnasse 75283 Paris cedex 06



Conseil scientifique : Paul Iserin, responsable du département
de phytothérapie à la faculté de médecine de Bobigny
- **Pour** la Belgique, Michel Masson, docteur en médecine et membre
de l'Association belge des syndicats médicaux (ABSYM)
Pour la Suisse, Jean-Pierre Restellini, docteur en médecine et licencié en droit

Coordination éditoriale : Edith Ybert, Astrid de Laage de Meux

Lecture-correction s Françoise Moulard, Edith Zha

ÉDITION MISE À JOUR

Conseil scientifique : Rachel de La Roque, journaliste,
Olivier de La Roque, botaniste

Traduction : Pierre Vican

Coordination éditoriale : Edith Ybert, Tatiana Delesalle-Féat

Lecture-correction : Madeleine Biaujeaud, Julien Ringuet

Mise en pages ; Jacqueline Bloch

Fabrication : Annie Botrel

REMARQUE

Un bon usage *des* plantes médicinales repose sur le respect des consignes suivantes. En cas de troubles importants ou de maladies de longue durée, il faut toujours consulter un médecin. Il est alors particulièrement dangereux d'établir son propre diagnostic et de pratiquer l'automédication. D'une façon générale, il faut bien respecter les précautions d'usage données dans les notices présentant chaque plante et ne pas dépasser les doses prescrites. Il faut aussi s'assurer que les plantes ont été bien identifiées et, en cas de doute, consulter un phytothérapeute ou un pharmacien. Malgré tout le soin apporté à la rédaction de l'*Encyclopédie des plantes médicinales,* une erreur aura pu s'y glisser. Nous ne saurions être tenus pour responsables de ses conséquences ou d'une interprétation erronée, car, rappelons-le, aucun livre ne peut remplacer l'avis du médecin.

Original Tittle : Encyclopedia of Médicinal Plants (2nd Edition)
Copyright © 1996, 2001 Dorling Kindersiey Limited, Londres
Text copyright © 1996, 2001 Andrew Chevallier

© 2001 Larousse / VUEF **pour la présente édition**
© 1997 Larousse-Bordas pour l'édition originale en langue française

« Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par l'article L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorise, aux termes de l'article L. 122-5, que les copies ou les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, d*une part, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration. »

ISBN: 2-03-560252-1

SOMMAIRE



INTRODUCTION



DEPUIS LA PLUS HAUTE ANTIQUITÉ, les hommes se sont soignés avec les plantes qu'ils avaient à leur disposition. Qu'est-ce qui les a guidés à employer une plante plutôt qu'une autre? Le hasard? La religion? La superstition? L'expérience, certainement. Plusieurs théoriciens ont entrepris d'expliquer l'action des plantes sur l'organisme. Dans l'Antiquité gréco-romaine, mentionnons les grands médecins grecs : Hippocrate (460-v. 377 av.J.-C.) ; Dioscoride (l° siècle apr.J.-C.), Galien (v. 131-v. 201) ; pour sa part, le Romain Pline l'Ancien (23-79), à la fois amiral, écrivain et naturaliste, a écrit une *Histoire naturelle* en 37 volumes. L'ouvrage de Dioscoride *Sur la matière médicale (De materia medica),* qui décrivait tous les médicaments en usage à son époque, demeura l'une des sources les plus consultées par les médecins jusqu'à l'aube du XIXe siècle.

Au XVIe siècle, la célèbre école italienne de Salerne a marqué la médecine de son temps. Elle conseillait au roi « de conserver un esprit gai, de se ménager du repos, et de se contenter d'une alimentation modeste»; aujourd'hui, ces conseils pourraient être suivis judicieusement par chacun d'entre nous.

.Jusqu'au XIXe siècle, les médecins se contentaient, pratiquement, de puiser dans la «pharmacie du bon Dieu» pour soulager les maux de leurs contemporains. C'est alors que les chimistes ont réussi à isoler les principes actifs de certaines plantes importantes (la quinine du quinquina, la digitaline de la digitale, etc.). Poursuivant leurs recherches, au début du XXe siècle, ils ont fabriqué des molécules synthétiques. Désormais, croyait-on, on allait prescrire exclusivement des médicaments issus des cornues, les plantes ne servant plus que de reserves à molécules chimiques utiles.

Excessive, cette vision a engendré par contrecoup une «vague verte», un renouveau de la phytothérapie suscité par l'attente d'une grande partie de la population, en accord avec l'« esprit écologique » actuel. Mais, au-delà de ce courant, l'utilisation des plantes relève d'une philosophie déjà exprimée dans l'un des livres de la Bible, l'Ecclésiaste : «Le Seigneur fait produire à la Terre ses médicaments et l'homme sensé ne les dédaignera pas. »

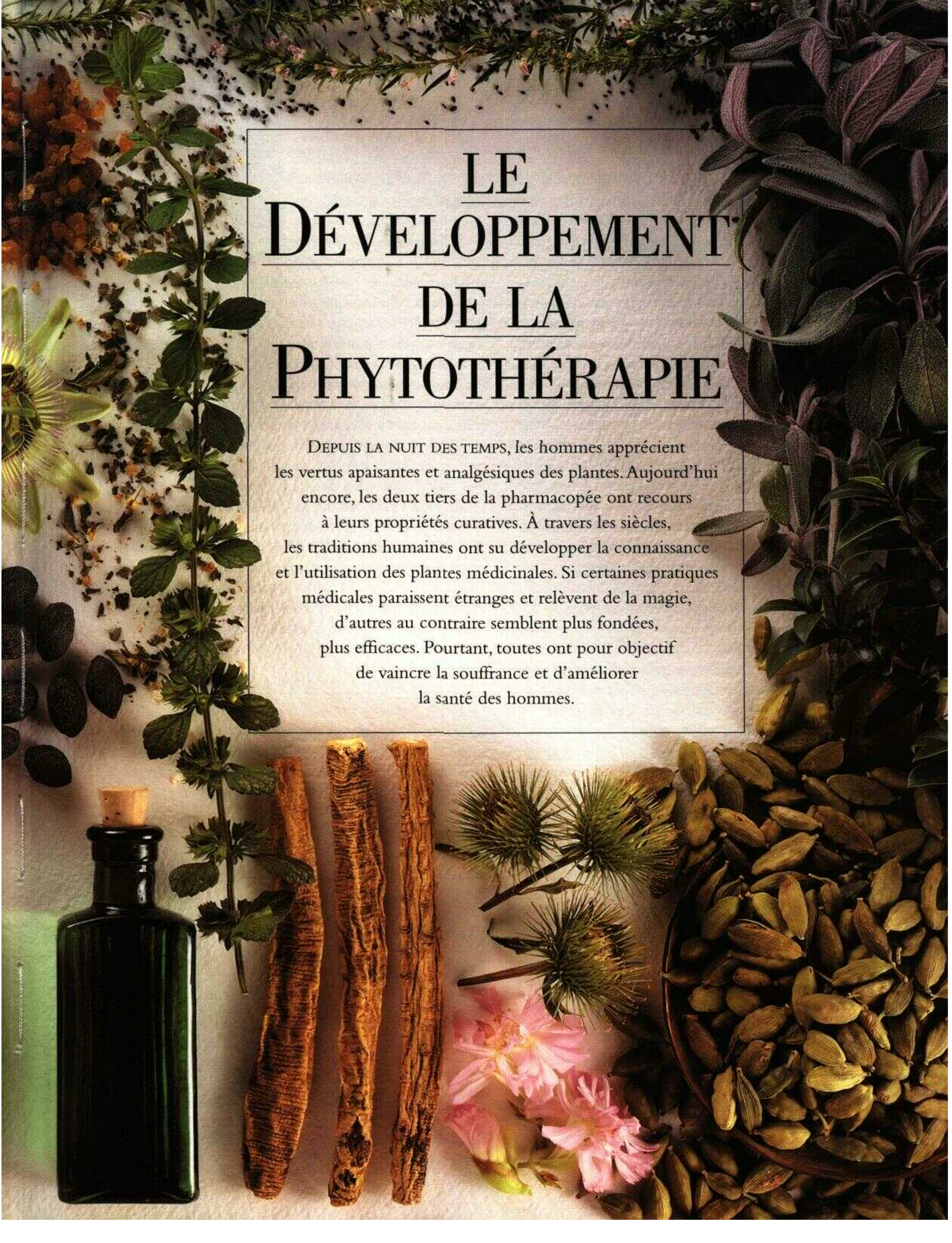
Récemment, des médecins et des professeurs dynamiques ont créé des centres de formation en phytothérapie (dans des universités ou dans des institutions privées). Ils expérimentent de nouvelles plantes (comme *Harpagophytum procumbens),* modernisent la présentation des médicaments et rendent ceux-ci plus efficaces (par exemple, les nébulisats ou extraits secs de plantes sont prescrits sous forme de gélules). En outre, on procède à des expériences en milieu hospitalier. Au CHRU (Centre hospitalier de recherche universitaire) de Clermont-Ferrand, le professeur Pierre Bastide a, entre autres expériences, testé les vertus curatives des huiles essentielles de cannelle et de girofle sur les infections de l'appareil urinaire.

L'aromathérapie, l'art de soigner par les huiles essentielles, est devenue **une** science méthodique depuis qu'elle repose sur une classification de ces huiles selon leur capacité à

lutter contre les bactéries. Il y a une vingtaine d'années, les docteurs Maurice Girault et Paul Belaiche ont mis au point l'aromatogramme, méthode comparable à l'antibiogramme, qui permet de déceler quelles sont les huiles essentielles les plus efficaces sur un germe donné.
Cette période faste de la phytothérapie a été interrompue en France par un décret de 1991 supprimant les remboursements de toutes les préparations magistrales, c'est-à-dire des médicaments préparés par le pharmacien selon une prescription établie par un médecin pour traiter le cas particulier de son malade. Ce fut un coup dur porté à la phytothérapie !
Une décision similaire a été adoptée en 1997 en Belgique. Les phytothérapeutes ont constaté, depuis, une baisse importante de la fréquentation de leur cabinet.
De plus, le nombre des candidats à l'étude de la phytothérapie diminue, le montant des investissements consacrés à la recherche décline et les tests cliniques se raréfient.
Le recours à la phytothérapie n'a pas disparu pour autant. Il a changé de forme : l'automédication remplace, pour une large part, la prescription.
L'Encyclopédie des plantes médicinales d'Andrew Chevalier donne de nombreux conseils pour se soigner soi-même, tout en mettant en garde sur les éventuels dangers de cette pratique.
Cette encyclopédie présente l'ensemble des plantes européennes, ainsi que de nombreuses plantes utilisées en Amérique, en Extrême-Orient (notamment en Chine) et en Australie.
Mais elle ne se contente pas de dresser un inventaire de très nombreuses espèces. Grâce à ses superbes illustrations, elle est un guide d'identification des plantes médicinales et un manuel permettant leur utilisation à bon escient et la confection de diverses préparations médicinales.
L'ouvrage souligne aussi la toxicité éventuelle et les contre-indications de nombreuses plantes. Il faut, en effet, réfuter l'idée que les plantes sont inoffensives. L'aconit napel, par exemple, contient de l'aconitine, qui est un poison très violent. Des parachutistes en exercice, menant une opération de survie, sont morts après avoir absorbé des racines d'aconit napel pour se nourrir. De la même façon, les baies de belladone, qui contiennent de l'atropine, sont mortelles. Quant aux feuilles de digitale pourprée, elles renferment des hétérosides cardiotoniques qui, à doses élevées,, laissent peu de chances à celui qui les absorbe de s'en sortir vivant.
Mais que l'on se rassure ! Les législations européennes protègent les utilisateurs, et **les plantes** toxiques ne sont délivrées que sur prescription. Toutefois, il faut se méfier des plantes que l'on cueille soi-même. Il faut également considérer avec précaution ces plantes affublées de vertus extraordinaires, achetées à l'étranger dans des boutiques qui **ne sont soumises** à aucune réglementation. En Chine, parmi les 5 000 plantes utilisées à des fins médicinales, certaines ne **font** pas l'objet de contrôles rigoureux avant leur mise en vente.
Je souhaite que cet ouvrage, à la fois porteur de traditions anciennes et ouvert sur des recherches contemporaines, **contribue à une** utilisation rationnelle et bienfaisante des plantes médicinales.

Paul Iserin
Responsable du département de
phytothérapie à la faculté de médecine de Bobigny


ZONA TORRIDA
OCEAN



LE DÉVELOPPEMENT DE LA PHYTOTHÉRAPIE

DEPUIS LA NUIT DES TEMPS, les hommes apprécient les vertus apaisantes et analgésiques des plantes. Aujourd'hui encore, les deux tiers de la pharmacopée ont recours à leurs propriétés curatives. À travers les siècles, les traditions humaines ont su développer la connaissance et l'utilisation des plantes médicinales. Si certaines pratiques médicales paraissent étranges et relèvent de la magie, d'autres au contraire semblent plus fondées, plus efficaces. Pourtant, toutes ont pour objectif de vaincre la souffrance et d'améliorer la santé des hommes.

L'ACTION DES PLANTES MÉDICINALES

La plupart des espèces végétales qui poussent dans le monde entier possèdent des vertus thérapeutiques, car elles contiennent des principes actifs qui agissent directement sur l'organisme. On les utilise aussi bien en médecine classique qu'en phytothérapie : elles présentent en effet des avantages dont les médicaments sont souvent dépourvus.

DANS LES CAS EXTRÊMES, l'action de la médecine moderne soulage les patients de manière indéniable et sauve de nombreuses vies. Un article paru dans la presse en 1993, décrivant la situation catastrophique dans laquelle se trouvait un hôpital de Sarajevo, la capitale bosniaque assiégée, signalait que les médecins, totalement dépourvus de médicaments, étaient contraints d'utiliser une plante très répandue en Europe, la valériane *(Valeriana offidnalis,* p. 148), comme analgésique et anesthésiant pour soigner les blessés. Cette plante, efficace pour soulager l'anxiété et la tension nerveuse, possède des principes actifs à effets sédatifs, dont le mécanisme d'action n'est pas encore connu.

Les médicaments chimiques peuvent enrayer les infections bien plus efficacement que bien d'autres traitements. De même, les techniques chirurgicales modernes (chirurgie plastique, microchirurgie, réanimation, etc.) augmentent les chances de vaincre **ou** de soigner des maladies et des blessures graves.

LES AVANTAGES DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Toutefois, malgré les énormes progrès réalisés par la médecine moderne, la phytothérapie offre de multiples avantages. N'oublions pas que de tout temps, à l'exception de ces cent dernières années, les hommes n'ont eu que les plantes pour se soigner, qu'il s'agisse de maladies bénignes, rhume ou toux, ou plus sérieuses, telles que la tuberculose ou la malaria.



Des *champs de pavots en Tasmame. L'opium, que l'on tire des graines du pavot, contient des alcaloïdes : morphine ou codéine, qui sont de puissants analgésiques largement utilisés'dans la médecine moderne.*

Aujourd'hui, les traitements **à base** de plantes reviennent au premier plan, car l'efficacité **des** médicaments tels que les antibiotiques (considérés comme la solution quasi universelle aux infections graves) décroît. Les bactéries et les virus se sont peu à peu adaptés aux médicaments et leur résistent de plus en plus. C'est pourquoi on utilise à nouveau l'absinthe chinoise *(Artemisia annua,* p. 67) et surtout son principe actif pour soigner la malaria lorsque les protozoaires responsables de la maladie résistent aux médicaments.

La phytothérapie, qui propose des remèdes naturels et bien acceptés par l'organisme, est souvent associée aux traitements classiques. Elle connaît de nos jours un renouveau exceptionnel en Occident, spécialement dans le traitement des maladies chroniques, comme l'asthme ou l'arthrite. De plus, les effets secondaires induits par les médicaments inquiètent les utilisateurs, qui se tournent vers des soins moins agressifs pour l'organisme. On estime que 10 à 20% des hospitalisations sont dues aux effets secondaires des médicaments chimiques.

DES PLANTES À UTILISER AVEC PRECAUTION

Si les plantes sont faciles à utiliser, certaines d'entre elles provoquent également des effets secondaires. Comme tous les médicaments, les plantes médicinales doivent **être** employées **avec précaution. Il est** recommandé de n'utiliser une plante que sur les conseils d'un spécialiste : mal dosée, l'éphédra *(Ephedm sinica,* p. 97) est très toxique **et la** consoude *(Symphytum officinale,* p. 137), une plante qui a connu, jadis, son heure de gloire, peut avoir des effets fatals dans certaines circonstances. Toutefois, lorsqu'un traitement à base de plantes est suivi correctement, les risques d'effets secondaires sont fort limités.

LE POUVOIR DES PLANTES

L'action de la phytothérapie sur l'organisme dépend de la composition des plantes. Depuis le XVIIIe siècle, au cours duquel des savants ont commencé à extraire et à isoler les substances chimiques qu'elles contiennent, on considère les plantes et leurs effets en fonction de leurs principes actifs. Cette *Encyclopédie* ne fait pas exception. Elle détaille précisément les principaux éléments actifs contenus dans les plantes médicinales et explique la nature de leurs actions.



Le ginkgo, une des plantes médicinales les plus anciennes, favorise la circulation du sang.

La recherche des principes actifs extraits des plantes est d'une importance capitale car elle a permis la mise au point de médicaments essentiels. La tubocurarine, le relaxant musculaire le plus puissant, est dérivée du curare {*Chondroâendron tomentosum,* p. 188) et la morphine, l'analgésique le plus puissant, est tirée du pavot à opium {*Papaver somniferum,* p. 243). D'autres anesthésiants proviennent de plantes : la cocaïne, par exemple, est tirée du coca (*Erythroxylum coca,* p. 206). Aujourd'hui, les plantes sont de plus en plus utilisées par l'industrie pharmaceutique. Il est difficile d'imaginer le monde sans la quinine (dérivée du genre *Cinchona,* p. 83), qui est employée contre la malaria, sans la digoxine (du genre *Digitalis,* p. 201), qui soigne le cœur, ou encore l'éphédrine (du genre *Ephedra,* p. 97), que l'on retrouve dans de nombreuses prescriptions contre les rhumes. Ces trois plantes ainsi que beaucoup d'autres sont largement utilisées par la médecine classique.

L'EFFICACITÉ DES PLANTES ENTIÈRES

S'il est capital de maîtriser l'action des différents principes actifs pris isolément, la phytothérapie, à la différence de la médecine classique, recommande d'utiliser la plante entière, appelée aussi «totum» **plutôt** que des extraits obtenus en laboratoire. Etudier les **pièces** d'une montre et réussir à en identifier les parties essentielles ne permet pas de comprendre comment elle fonctionne, de même que disséquer une plante médicinale pour isoler ses principes actifs ne suffit pas pour expliquer comment elle agit. Une plante entière est plus efficace que la somme de ses composants. Ainsi, des chercheurs ont démontré que les principes actifs de nombreux végétaux, tels ceux du ginkgo (*Ginkgo biloba,* p. 102), agissent de manière complexe et combinée pour produire un effet thérapeutique global.

Les plantes contiennent des centaines, voire des milliers de substances chimiques actives. Souvent, déterminer en détail l'action d'une plante est très difficile, sinon impossible - même si son effet médical est, en revanche, bien connu. L'étude pharmacologique des plantes entières indique qu'elles fonctionnent comme un puzzle incomplet. En outre, bien qu'il soit utile de connaître les principes actifs d'une plante, cette information peut être trompeuse : ainsi, la rhubarbe de Chine *(Rheum palmatum,* p. 127), dont l'action irritante des dérivés anthracéniques sur la paroi intestinale stimule les selles, est fréquemment employée comme purgatif. Mais elle n'est efficace qu'à hautes doses. A petites doses, d'autres de ses constituants comme les tanins ont un effet plutôt astringent sur les muqueuses intestinales. La rhubarbe de Chine produit donc des effets contradictoires selon la quantité absorbée : elle est laxative à des doses modérées ou importantes, antidiarrhéique à de faibles doses. Cet exemple démontre que l'expérience du praticien combinée à celle du patient est souvent le guide le plus sûr pour connaître l'effet thérapeutique des plantes entières ; ensuite, que la valeur d'une plante médicinale ne peut être limitée à la liste de ses principes actifs.



***Culture déplantes médicinales** au Cameroun. Pour les chercheurs, les préparations à base de plantes entières sont des traitements plus doux et plus efficaces que les substances chimiques isolées de la plante.*

DES PLANTES NUTRITIVES ET CURATIVES

En général, le corps humain est bien mieux adapté à un traitement à base de plantes qu'à une thérapeutique exclusivement chimique. L'homme et les plantes **vivent** côte à côte depuis des dizaines de milliers d'années. Il est habitué à consommer et à digérer différentes espèces de plantes, **qui sont bien** souvent appréciées pour leurs qualités aussi bien médicinales que nutritives.

La ligne de démarcation entre les propriétés nutritives et les propriétés curatives n'est pas toujours très nette. Le citron, la papaye, l'oignon et l'avoine sont-ils des aliments ou des médicaments ? En réalité, ils sont les deux à la fois. Le citron *(Çitrus limon,* p. 85) prévient **les** infections ; la papaye *(Carica papaya,* p. 183) est parfois utilisée comme vermifuge; l'oignon *(Allium cepa,* p. 164) prévient les affections des bronches ; l'avoine *(Avena sativa,* p. 174) augmente l'énergie. De fait, la phytothérapie prend tout son sens lorsque la frontière **entre aliments** et médicaments disparaît.

Le fait d'ignorer les vertus du porridge que l'on mange, n'empêchera pas celui-ci d'augmenter la résistance de notre corps, d'assurer le bon fonctionnement de notre système nerveux, de nous procurer des vitamines B et de faciliter la digestion. Cet ouvrage dresse un inventaire des avantages que présentent beaucoup d'autres plantes à l'action douée.

DES TRAITEMENTS À BASE DE PLANTES

Si les stratégies adoptées par les phytothérapeutes pour prévenir les maladies ou pour guérir les malades sont différentes selon les nombreuses traditions en usage sur la planète, les effets sur le corps des traitements à base de plantes sont eux identiques.

Plusieurs milliers de plantes sont utilisées de par le monde. Leur champ d'action est vaste et leur puissance varie. La plupart ont des effets spécifiques sur certaines parties de l'organisme et sont reconnues pour pouvoir traiter divers cas (Voir p. 13 ces actions spécifiques).

DIGESTION, RESPIRATION ET CIRCULATION

La première mesure à prendre pour se maintenir en bonne santé ou pour guérir consiste le plus souvent à améliorer son alimentation. L'adage bien connu «vous êtes ce que vous mangez » est très juste, même si les phytothérapeutes préfèrent dire « ce que vous absorbez des aliments vous révèle». Les traitements à base de plantes apportent des éléments nutritifs et sont plus vite et plus facilement assimilés par l'organisme.

Le fonctionnement des poumons et de l'appareil respiratoire peut aussi être amélioré par des plantes qui relaxent les bronches et stimulent la respiration.

Une fois absorbés par l'organisme, les éléments nutritifs se répartissent dans une centaine de milliards de cellules. L'appareil circulatoire possède une remarquable faculté d'adaptation pour répondre aux besoins permanents du corps. Le flux sanguin se dirige principalement vers le cœur ; toutefois, les muscles des membres ont des besoins **plus** importants lorsqu'ils **sont en** activité. Plusieurs plantes ont une action spécifique sur le système circulatoire : certaines encouragent le sang à circuler vers les membres et la peau, d'autres stimulent le rythme cardiaque ou améliorent son effet de pompe ; d'autres encore relaxent les artères, abaissant la pression artérielle.

EVACUER LES TOXINES ET APAISER LA PEAU

Une fois les éléments nutritifs répartis dans les cellules, le corps doit évacuer les déchets. Ceux-ci présentent, du fait de la dégradation de l'environnement, une toxicité élevée qui, souvent, induit un état de santé général médiocre. Les phytothérapeutes prescrivent toute une variété de plantes purificatrices pour aider le corps à évacuer ses toxines. Le meilleur exemple est sans conteste la bardane *(Arctium lappa,* p. 65), largement utilisée dans les médecines chinoise et occidentale. Dès que les plantes ont réduit la « charge » toxique, le corps dispose de plus d'énergie pour réparer et renforcer les tissus endommagés, ainsi que les organes affaiblis.

La peau joue également un rôle très important dans la préservation de la santé. Des plantes antiseptiques combattent l'infection, alors que d'autres, apaisantes, telle la consoude (*Symphytum officinale, p.* 137), favorisent la coagulation du sang et accélèrent la guérison des plaies.

LES SYSTÈMES NERVEUX, ENDOCRINIEN ET IMMUNITAIRE

Une bonne santé dépend d'un système nerveux équilibré. Pour le maintenir en bon état, il est important d'éviter l'anxiété, les soucis ou la dépression, de se reposer suffisamment et de faire des exercices physiques.

Des recherches très récentes ont montré que le système nerveux ne travaille pas isolément. Il est assisté par le système endocrinien, qui contrôle l'action des hormones, y compris les hormones sexuelles; celles-ci assurent la fertilité et affectent souvent l'humeur et la vitalité. Le système nerveux est également lié au système immunitaire, qui contrôle la capacité du corps à résister aux infections et à recouvrer la santé.

Cet ensemble complexe - en partie mécanique, chimique et électrique - doit fonctionner en harmonie pour que l'individu reste en bonne santé. Le corps possède une capacité presque infinie à s'adapter aux pressions extérieures grâce à ses systèmes de contrôle. Le terme d'homéostasie désigne sa faculté à maintenir des constantes physiologiques internes, quelles que soient les variations du milieu extérieur. De nombreuses plantes agissent sur les systèmes immunitaire, nerveux et endocrinien; elles aident le corps à s'adapter plus facilement aux tensions de toutes sortes — physique, mentale ou psychologique. Leur efficacité réside dans leur interaction avec le milieu interne.

Certaines plantes aident à s'adapter au milieu extérieur, soit en diminuant la tension nerveuse, soit en agissant directement sur les processus physiologiques. C'est le cas du ginseng *(Panax ginseng,* p. 120), qui constitue un remède efficace en période de tension mentale ou de pression physique ; dans certaines situations, il peut avoir un effet calmant, pour soulager une migraine ou pour s'endormir.

DES TRAITEMENTS NATURELS COMPLEXES

Comme nous l'avons vu plus haut, une plante n'est pas une « recette magique » dotée d'une action unique, mais un ensemble complexe pourvu de principes actifs qui ont une influence sur les différents systèmes de régulation du corps. En associant la recherche scientifique sur les constituants actifs, l'observation clinique et la connaissance traditionnelle des plantes, il est possible de dresser un inventaire de leurs usages thérapeutiques.

LES PLANTES ET LES SYSTÈMES DE RÉGULATION

La techmque la plus ancienne utilisée pour répertorier les plantes médicinales a consisté à identifier la nature et **le** degré d'efficacité de leurs actions, selon qu'elles **ont** des propriétés sédatives, antiseptiques ou encore diurétiques. Souvent, les plantes ont une action plus efficace sur une certaine partie du corps que sur une autre. Ci-dessous, quelques exemples illustrent la manière selon laquelle les plantes agissent sur l'organisme.

LA PEAU

Les antiseptiques, tek que le melaleuca *(Melaleuca altemifolia,* p 114), désinfectent la peau Les émolhents, ou adoucissants, tels que le souci *(Calendula officinalis,* p 73) calment les démangeaisons. Les astringents, comme l'hamamélis *(Hamamelis vırgımana, p* 104), tendent la peau. Les dépuratifs, tels que la bardane (*Arctium lappa,* p. 65) facilitent l'évacuation des déchets. Les plantes curaùves et vulnéraires, comme la brunelle vulgaire *(Prunella vulgans, p* 256) ou la consoude (*Symphytum officinale, p* 137), favorisent la guénson des écorchures

Souci
(Calendula offianahs)



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les immunostimulants, comme l'échinacée (genre *Echmacea, p* 94) ou le lapacho (genre *Tabebma, p* 139), aident le système immunitaire à prévenir les infections

ÉCHINACÉE
(Echinacea spp)

LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

Les antibiotiques, tels que l'ail *(Allium sativum,* p. 59), améliorent la capacité de résistance des poumons Les expectorants, comme l'aunée officinale *(Inula helemum, p* 109), stimulent l'évacuation des mucosités Les émolhents, comme la guimauve *(Althaea offianahs, p.* 165), soulagent les muqueuses Les spasmolyûques, telle la khella *(Ammi vısnaga, p* 62) relaxent les bronches



An-
(Aîîium sativum)

LES GLANDES ENDOCRINES

Les adaptogènes, tels que le ginseng *(Panax gınseng,* p 120), jouent un rôle de fortifiant Des plantes comme le gattiher *(Vitex agnus-castus, p* 151) stimulent la production hormonale, en particulier sexuelle D'autres comme l'actée à grappes (*Cimicifuga racemosa,* p. 82), régularisent les règles.

GINSENG
(Panax ginseng)

LE SYSTÈME URINAIRE

Les antiseptiques, tels que le buchu *(Barosma betulina,* p 71), désinfectent les conduits -.- unnaires Les astringents, comme la prêle (*Equisetum arvense,* p 204), les tendent et les protègent. Les diurétiques, comme le maïs *(Zea mays,* p. 154), stimulent la production d'urine.

MAÏS
(Zea mays)

SYSTÈME MUSCULAIRE ET SQUELETTE

Les analgésiques, tels que le jasmin sauvage *(Gelsemium sempervirens, p* 215), soulagent la douleur aux articulations De même, les anti-inflammatoires, comme le saule blanc *(Sahx alba, p.* 129), réduisent les gonflements Les antispasmodiques, tels que le quinquina (genre *Cmchona,* p. 83), relâchent la tension musculaire.

SAULE'BLANC
(Salix alba)



LE SYSTÈME NERVEUX

Les nervıns, comme le romann *(Rosmannus officinalis, p* 128), renforcent le système nerveux. Les relaxants, tels que la mélisse *(Melissa offianahs,* p 115), le reposent Les sédatifs, comme le gui (*Viscum album,* p 283), modèrent l'activité nerveuse. Les stimulants, comme le kola *(Cola acuminata,* p 192), l'augmentent Les toniques, comme l'avoine *(Avena sauva,* p 174), contribuent au bon fonctionnement du système nerveux et augmentent le tonus

ROMARIN
(Rosmannus ojjîcinaïts)

LA CIRCULATION ET LE CŒUR

Les cardiotoniques, comme la sauge *(Salvia miltiorrhiza, p* 130), ont des actions variables Certains ralentissent le rythme du cœur, alors que d'autres l'accélèrent Les stimulants circulatoires, tels que le piment de Cayenne *(Capsicum frutescens, p* 74), améliorent la circulation du sang Les diaphorénques, comme le chrysanthème *(Chrysanthemum monfohum,* p 71), provoquent la transpiration et abaissent la tension artérielle Les antispasmodiques, comme la viorne obier (*Vibumum opulus, p* 150), réduisent la pression artérielle

PIMENT DE CAYENNE
(Capsicum frutescens)

LES ORGANES DIGESTIFS

Les antiseptiques, tels que le gingembre (*Zingiber officinalis, p* 155) préviennent les infections. Les astringents, bistorte en tête *(Polygonum btstorta,* p 253), renforcent la paroi des intestins. Les amers, à l'instar de l'absinthe (*Artemisia absinthium,* p 66), stimulent les sécrétions intestinales Les carminatifs, comme l'acore vrai *(Acorus calamus,* p 57), soulagent des douleurs lancinantes Les cholagogues, comme l'arbre de neige *(Chionantus virginicus,* p 188), améliorent le flux de la bile Les cholérétiques, tels que l'artichaut *(Cynara scolymus, p* 198), stimulent la sécrétion de la bile Les émolhents, tels que le plantain (genre *Plantago, p* 124), protègent le système digestif des attaques acides et des irritations Les hépatiques, comme le buplèvre *(Bupleurum chinense,* p 72), protègent le foie Les laxatifs, comme le séné *(Cassia sema,* p. 76), stimulent le transit intestinal Les stomachiques, comme la cardamome *(Elettana cardamomun,* p. 95), stimulent l'estomac.

ACORE VRAI
(Acorus calamus)

SÉNÉ
(Cassia senna)

LES ÉLÉMENTS ACTIFS DES PLANTES

*Les effets curatifs de certaines plantes sont bien connus. La camomille allemande, par exemple, est utilisée depuis des milliers d'années contre les troubles digestifs. L'aloès était déjà connu du temps de Cléopâtre, où il servait à adoucir la peau. **Or,** ce n'est que récemment que les éléments actifs à l'origine des actions thérapeutiques des plantes ont été isolés et étudiés. Il est indispensable de connaître la composition des plantes pour comprendre comment elles agissent sur l'organisme.*

THYM
(Thymus vulgaris)

LES PHÉNOLS

û existe une très grande variété de phénols, de composés simples comme l'acide salicylique, molécule donnant par synthèse l'aspirine, à des substances plus complexes comme les composés phénohques auxquels sont rattachés les glucosides Les phénols sont anti-inflammatoires et antiseptiques. On suppose que les plantes, en les produisant, cherchent à se prémunir contre les infections et les insectes phytophages Les acides phénohques, comme l'acide rosmanmque, sont fortement antioxydants et anti-inflammatoires et peuvent avoir des propriétés antivirales La gaulthéne *(Caulthena pmcumbens,* p 214) et le saule blanc *(Salix alba,* p 129) contiennent des acides glucosides phénohques qui donnent, par distillation, des dénvés de salicylique et sahcylate de méthyle.

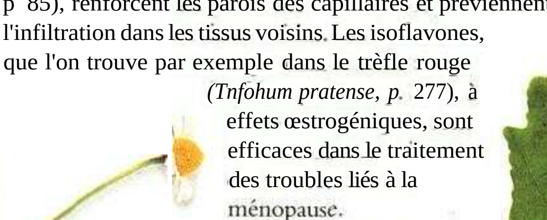
LES FLAVONOIPES

Les flavonoides, présents dans la plupart des plantes, sont des pigments polyphénoliques qui contribuent, entre autres, à colorer les fleurs et les fruits en jaune ou en blanc Ils ont un important champ d'action et possèdent de nombreuses vertus médicinales Antioxydants, ils sont particulièrement actifs dans le maintien d'une bonne circulation Certains flavonoides ont aussi des propriétés anti-inflammatoires et antivirales, et des effets protecteurs sur le foie Des flavonoides comme l'hespéndine et la rutine, présentes dans plusieurs plantes, dont le sarrasin (*Fagopyrum esculentum,* p 210) et le citronnier *(Citms limon,* p 85), renforcent les parois des capillaires et préviennent l'infiltration dans les tissus voisins. Les isoflavones, que l'on trouve par exemple dans le trèfle rouge *(Tnfohum pratense, p.* 277), à effets œstrogéniques, sont efficaces dans le traitement des troubles liés à la ménopause.

CITRON
(Citrus limon)

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles extraites des plantes par distillation comptent parmi les plus importants principes actifs des plantes Elles sont largement employées en parfumerie Les huiles essentielles contenues telles quelles dans les plantes sont des composés oxygénés, parfois d'origine terpénoide et possédant un noyau aromatique Les huiles essentielles ont de multiples propriétés. L'arbre à thé *(Melaleuca altemifolia,* p. 114), par exemple, est fortement antiseptique. Les huiles essentielles sont à différencier des huiles fixes ou des huiles obtenues par l'hydrolyse des glucosides, comme la chamazulène de la camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 80), formée lors de la distillation mais absente de la plante à l'origine. Les résines, substances huileuses collantes qui suintent des plantes, notamment de l'écorce de pin sylvestre *(Pmus sylvestns,* p 248), sont souvent liées aux huiles essentielles (oléorésines) et aux gommes *(voir* Polysacchandes).



CAMOMILLE ALLEMANDE
(Chamomilla recutita)

CHÊNE
(Quercus robur)

LES TANINS

Toutes les plantes contiennent des tanins à un degré plus ou inoins élevé. Ceux-ci donnent un goût amer à l'écorce ou aux feuilles et les rendent impropres à la consommation *pour les insectes* ou *ïe bétail. Les Camns sont des* composants poryphénohques quí contractent les tissus en liant les protéines et en les précipitant, d'où leur emploi pour « tanner » les peaux Ils permettent de stopper les hémorragies et de lutter contre les infections Les plantes nches en tanins sont utilisées pour retendre les tissus souples, comme dans le cas des veines vanqueuses, pour drainer les sécrétions excessives, comme dans la diarrhée, et pour réparer les tissus endommagés par un eczéma ou une brûlure Les écorces de chêne *(Quercus robw,* p. 259) et d'acacia *(Acacia catechu, p.* 159) sont nches en tanins.

LES ANTHOCYANES

Les anthocyanes sont issus de l'hydrolyse des anthocyamdmes (flavonoides proches des flavones), qui donnent aux fleurs et aux fruits leurs teintes bleue, rouge ou pourpre Ces puissants antioxydants nettoient l'organisme des radicaux libres Ils maintiennent une bonne circulation, notamment dans les régions du cœur, des mains, des pieds et des yeux La mûre sauvage *(Rubus jruticosus,* p 263), la vigne rouge *(Vitis inmfera,* p 283) et l'aubépine *(Crataegus oxyacantha, p* 90) en contiennent toutes des quantités appréciables

MÛRE
(Rubus fruticosus)

LES ANTHRAQUINONES

Ce sont les principaux constituants de plantes comme le séné (*Cassia senna, p* 76) et la rhubarbe de Chine *(Rheum palmatwn,* p 127), qui, toutes deux, agissent sur la constipation. Elles ont un effet irritant et laxatif sur le gros intestin, provoquent des contractions des parois intestinales et stimulent les évacuations environ dix heures après la prise Elles rendent les selles plus liquides, facilitant ainsi le transit intestinal

RHUBARBE DE CHINE
(Rheum palmatum)

LES GLUCOSIDES CARDIAQUES



Présents dans de nombreuses plantes médicinales, telles que les digitales laineuse et pourprée *(Digitahs lanata* et *D purpurea, p* 201, cultivées en Europe) et le muguet *(Convallana mcgalis,* p 194), les glucosides cardiaques comme la digitoxine, la digoxme et la convallotoxine ont une action directe et puissante sur le cœur Ils l'aident a maintenir le rythme cardiaque en cas d'affaiblissement Ces glucosides sont également diurétiques Ils contribuent a transférer les liquides des tissus et du système circulatoire vers les conduits unnaires

DIGITALE POURPREE
(Digitahs purpurea)

LES COUMARINES

Les coumannes, de différents types, se trouvent dans de nombreuses espèces végétales et possèdent des propriétés très diverses Les coumannes du méhiot *(Melilotus officinalis,* p 233) et du marronnier d'Inde *(Aesculus hippocastanum, p* 58) contribuent a fluidifier le sang alors que les furanocoumannes comme le bergaptene, contenu dans le celen *(Apium graveolens,* p 64), soignent les affections cutanées et que la khelline de la khella *(Ammi visnaga,* p 62) est un puissant vasodilatateur coronarien

CÉLERI
(Apium graveolens)

RÉGLISSE
(Glycyrrhiza glabra)

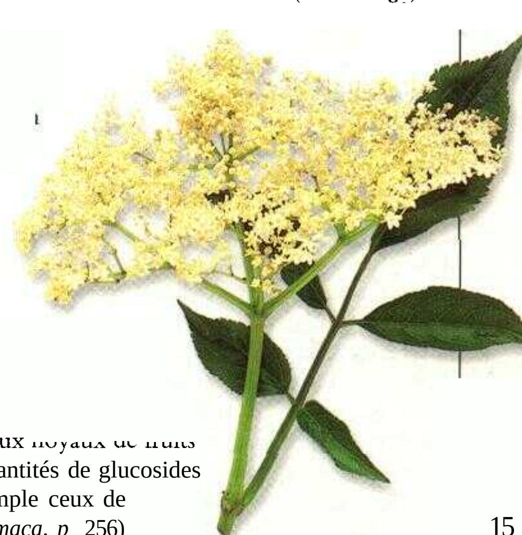
LES SAPONINES

Principaux constituants de nombreuses plantes médicinales, les saponmes doivent **leur** nom au fait que, comme le savon, elles produisent de la mousse quand **on** les plonge dans l'eau Les saponmes existent sous deux formes, les **steroides et les** tnterpenoides La structure chimique des steroides est similaire a celle de nombreuses hormones humaines (œstrogène, cortisone), et de nombreuses plantes qui en contiennent ont un effet sur l'activité hormonale L'igname sauvage *(Dwsœrea mllosa,* p 93) contient des saponmes steroides a partir desquels on synthétisa la pilule contraceptive Les sapomnes tnterpenoides, contenues dans la réglisse (*Glycyrrhiza glabra,* p 103) et la primevère *(Pnmula vens,* p 255), ont une activité hormonale moindre Elles sont souvent expectorantes et facilitent l'absorption des aliments

SUREAU NOIR
(Sambucus nigra)

LES GLUCOSIPES CYANOGÉNIQUES

Bien que ces substan< a base de cyanure, ur très violent, elles ont a petites doses, un effet sédatif et relaxant sur le cœur et les muscles L'ecorce du cerisier sauvage *(Prunus serotma,* p 257) et les feuill • sureau noir *(Sambi* en contiennent toi de supprimer ou d et irritantes De nombreux noyaux de fruits contiennent de fortes quantités de glucosides cyanogeniques, par exemple ceux de l'abricotier *(Prunus flrmemaca, p* 256)



LES POLYSACOHARIDES

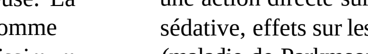
Ce sont des unités complexes de molécules de sucre liées ensemble que l'on trouve dans toutes les plantes. Du point de vue de la phytothérapie, les polysacchandes les plus importants sont les mucilages « visqueux » et les gommes, présents dans les racines, les feuilles et les graines. Le mucilage et la gomme absorbent de grandes quantités d'eau, produisant une masse gélatineuse qui peut être utilisée pour calmer et protéger les tissus enflammés, par exemple quand la peau est sèche et irritée ou la paroi des intestins enflammée et douloureuse. La meilleure façon de préparer les herbes mucilagineuses comme l'orme rouge *(Ulmus rubra,* p. 145) et le lin *(Linum usitatissimum, p.* 111) est de les gorger d'eau froide (de les faire macérer). Certains polysacchandes, comme les glucomannanes et les pectines, sont utilisés en cosmétologie.

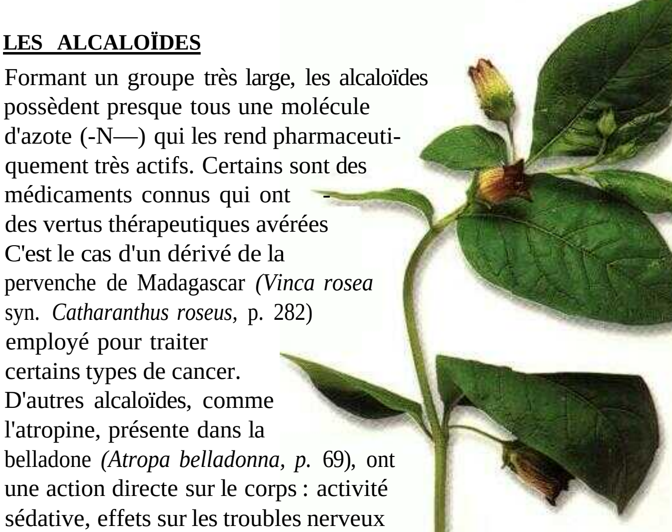


ORME
(Ulmus mhra)

LES ALCALOÏDES

Formant un groupe très large, les alcaloïdes possèdent presque tous une molécule d'azote (-N—) qui les rend pharmaceutiquement très actifs. Certains sont des médicaments connus qui ont des vertus thérapeutiques avérées C'est le cas d'un dérivé de la pervenche de Madagascar *(Vinca rosea* syn. *Catharanthus roseus,* p. 282) employé pour traiter certains types de cancer. D'autres alcaloïdes, comme l'atropine, présente dans la belladone *(Atropa belladonna, p.* 69), ont une action directe sur le corps : activité sédative, effets sur les troubles nerveux (maladie de Parkmson).

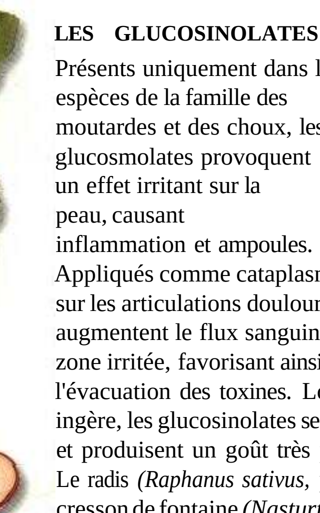




BELLADONE
(Atropa belladonna)

LES GLUCOSINOLATES

Présents uniquement dans les espèces de la famille des moutardes et des choux, les glucosmolates provoquent un effet irritant sur la peau, causant inflammation et ampoules. Appliqués comme cataplasme sur les articulations douloureuses, ils augmentent le flux sanguin dans la zone irritée, favorisant ainsi l'évacuation des toxines. Lorsqu'on les ingère, les glucosinolates se désagrègent et produisent un goût très prononcé. Le radis *(Raphanus sativus,* p. 260) et le cresson de fontaine *(Nasturtium officinale,* p. 238) sont des plantes à glucosinolates typiques.



RADIS
(Raphanus sativus)

ÉGLANTIER
(Rosa canina)

LES VITAMINES

Bien qu'elles soient souvent négligées, de nombreuses plantes médicinales sont particulièrement riches en vitamines. Le citronnier notamment *(Citrus limon,* p. 85) contient des doses élevées de vitamine C et la carotte *(Daucus carota,* p. 200) est nche en bêta-carotène (pro vitamine A). Le cresson de fontaine *(Nasturtium officinale,* p. 238), par exemple, contient des doses élevées de vitamines Bl, B2, C et E et de bêta-carotène tandis que l'argousier *(Hippophae rhamnoides,* p. 219) peut être considéré comme un complément vitaminique et minéral en tant que tel.

ABSINTHE
{Artemisîa ahsinthium)

LES SUBSTANCES AMBRES

Les substances amères forment un groupe très diversifié de composants dont le point commun est l'amertume de leur goût. Cette amertume stimule les sécrétions des glandes salivaires et des organes digestifs. Ces sécrétions augmentent l'appétit et améliorent la digestion. Avec une meilleure digestion, et l'absorption des éléments nutritifs adaptés, le corps est mieux nourri et entretenu. De nombreuses plantes ont des constituants amers, notamment l'absinthe *(Artemisia absinthium,* p. 66), la chirette *(Swertia chirata,* p. 273) et le houblon *(Humulus lupulus, p.* 106).

LES MINÉRAUX

De nombreuses plantes médicinales sont très riches en minéraux. Les plantes, notamment celles issues de l'agriculture biologique, tirent les minéraux du sol et les transforment en une structure aisément assimilable par l'organisme. Dans de nombreux cas, les minéraux contenus dans une plante, que celle-ci soit utilisée sous forme de salade, comme le chou vert *(Brassica oleracea,* p. 179), ou sous forme de compléments nutntionnels, comme le facus *(Fucus vesiculosus, p.* 212), participent activement à son activité thérapeutique dans l'organisme. Le pissenlit *(Taraxacum officinale,* p. 141) est un puissant diurétique, effet dû à sa concentration en potassium alors que la prêle *(Equisetum arvense,* p. 204), grâce à sa forte teneur en silice, est efficace contre l'arthrite, contribuant à réparer le tissu conjonctif.



PISSENLIT
(Taraxacum officinale)

LE CONTRÔLE DE LA QUALITÉ

Afin de tirer le meilleur parti des plantes médicinales, il convient de veiller à ce que les herbes et leurs dérivés soient d'excellente qualité. Cela exige qu'elles soient cultivées dans de bonnes conditions, correctement séchées, bien conservées et que leur date limite de consommation soit respectée. Le recours à des plantes de mauvaise qualité est bien souvent une perte de temps et d'argent étant donné que vous n'en tirerez pas tous les bienfaits. S'agissant de plantes médicinales, la qualité prime avant tout.

On ne peut s'attendre à profiter de toute l'efficacité d'un remède naturel si la plante recherchée n'est pas la bonne ou si sa qualité laisse à désirer. Une des raisons pour lesquelles la profession médicale s'est, dans son ensemble, tournée vers les remèdes conventionnels en délaissant les plantes médicinales réside dans la difficulté qu'elle avait à garantir la qualité des soins procurés par les herbes. Si des plantes couramment mises en vente sont d'excellente qualité, ce n'est pas le cas de certaines autres. En 1998, une enquête américaine menée sur les produits élaborés à partir du millepertuis *(Hypericum perforatum,* p. 108) fut révélatrice. Elle a montré que les teneurs en hypéricine (un des principes actifs de la plante) variaient de 1 à 17 dans les gélules proposées sur le marché. De nombreuses gélules ne contenaient pas ce qui était écrit sur l'étiquette.

Il y a plusieurs raisons à cela : la récolte de la plante peut avoir été mal faite, la plante peut avoir été mal séchée ou stockée, on a pu employer des herbes âgées ou détériorées, à moins que l'on n'ait récolté la mauvaise espèce, ou bien ce sont les procédés de transformation qui sont à incriminer. Dans chaque cas, le manque de soins aboutit à des produits médiocres dont la valeur thérapeutique est faible voire nulle.

Afin d'obtenir des produits d'excellente qualité, les fabricants de plantes médicinales suivent des procédures de contrôle strictes (appelées « bonnes pratiques de fabrication» ou BPF). Celles-ci incluent l'obligation de valider les plantes séchées selon les normes établies dans les pharmacopées (ouvrages de référence standard fournissant les caractéristiques d'une plante particulière). Le contrôle de la qualité prévoit de fréquentes vérifications destinées à veiller à ce que les matières premières répondent bien aux critères requis et qu'elles satisfont à des exigences minimales. Les herbes sont inspectées à l'œil nu puis analysées au microscope pour s'assurer que leurs caractères botaniques sont ceux exigés par les pharmacopées. On procède ensuite à des vérifications biochimiques pour contrôler la présence des principes actifs à des teneurs minimales fixées par les pharmacopées et pour s'assurer de l'absence de contamination.

Cependant, la présence effective dans une plante du ou des principes actifs n'est pas suffisante et d'autres méthodes plus rigoureuses ont été mises au point.

La composition chimique d'une plante est déterminée par l'ensemble de ses composés spécifiques, identifiés par des appareils de mesure sensibles. En analysant la « signature chimique » d'une plante et en la comparant avec sa composition « témoin », il est possible de valider son identité et sa qualité.

LES PLANTES EN VENTE **LIBRE**

En règle générale, il est plus pratique d'acheter les gélules, comprimés, huiles essentielles, ovules ou teintures et de préparer chez soi les infusions, décoctions et sirops (voir p. 291 à 293).

• Rendez vous chez un herboriste dont la compétence est reconnue.

• Evitez d'acheter par correspondance sauf chez un fournisseur réputé.

• Autant que faire se peut, procurez-vous des plantes et leurs produits dérivés certifiés d'origine biologique.

L'ACHAT DE PLANTES SÉCHÉES

Les plantes séchées sont vendues chez les herboristes, **dans les** pharmacies, parapharmacies, grandes surfaces ou par correspondance. **Pour** acheter des plantes séchées, **tenez compte** des éléments suivants :

• Les plantes ne doivent **pas être conservées dans des bocaux en** verre transparent exposés à la lumière, **car celle-ci provoque une** rapide dégradation des principes actifs.

• Les plantes aromatiques doivent conserver leur parfum et leur goût caractéristiques.

• Les plantes ne doivent pas **avoir été détériorées par** un mauvais séchage ou contaminées par des éléments étrangers.

• Les plantes perdent leurs couleurs en vieillissant. Il faut donc préférer les produits ayant conservé leurs teintes d'origine, signe d'un séchage et d'un stockage de qualité. Les fleurs de souci *(Çalendula officmalis,* p. 73) fourniront de bons remèdes si elles sont jaune-orangé vif. Mais, exposées à la lumière ou stockées depuis plus d'un an, elles auront un aspect terne et une couleur passée.

L'ACHAT DES PRODUITS DÉRIVÉS DES PLANTES

Quand vous achetez les plantes sous forme de gélules, de comprimés, d'huile essentielle, d'ovules et de teintures, vérifiez toujours l'étiquette du pot ou de l'emballage. Si celle-ci ne comporte pas les indications suivantes, ne les achetez pas :

• Le nom de tous les composants du produit.

• La dose quotidienne recommandée.

• Le poids de la gélule ou du comprimé, **ou** le volume du flacon.

• Le poids ou le pourcentage de **chaque** constituant de la gélule, du comprimé, etc.

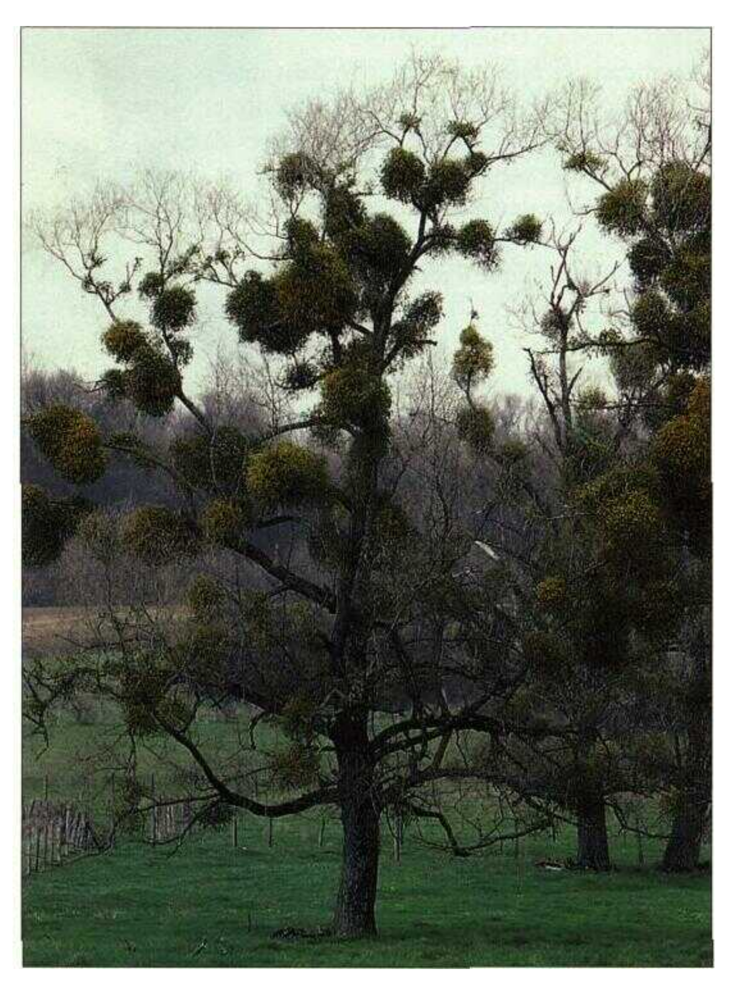
• Le pourcentage de la plante présente dans le produit (par exemple : 1/3 signifie 1 part d'herbe pour 3 parts de liquide).

• Le nom du fabricant ou du distributeur

DES ORIGINES AU XIXe SIÈCLE

A l'ère de la spécialisation médicale à outrance, un neurologue ne sait presque rien des derniers progrès réalisés en oto-rhino-laryngologie. De même, il est difficile d'imaginer aujourd'hui les pratiques très anciennes, lorsque la guérison reposait largement sur des rituels magiques ou mystiques et sur des traditions orales ancestrales.

DEPUIS TRÈS LONGTEMPS, les plantes médicinales jouent un rôle déterminant dans la conservation de la santé des hommes et dans la survie de l'humanité. Le lin {*Linum usitatissimum*, p. 111), par exemple, procurait aux peuples qui le cultivaient de l'huile pour la cuisine, du combustible, un baume pour la peau ainsi que des fibres pour fabriquer des étoffes. Il était également utilisé pour soigner les bronchites, les rhumes, les furoncles ou les problèmes digestifs. Etant donné ses qualités curatives, il n'est pas étonnant que les civilisations traditionnelles lui attribuaient des propriétés magiques, ainsi qu'à de nombreuses autres plantes. Durant des milliers d'années, on a cueilli des plantes pour leurs pouvoirs magiques plutôt que pour leurs vertus thérapeutiques. Lors de fouilles en Irak, sur un site vieux de 60 000 ans, des archéologues ont trouvé **dans un** tombeau huit plantes médicinales, **dont** l'éphédra (*Ephedra sinica*, p. 97). La présence de plantes en ce lieu suggère que celles-ci revêtaient une signification magique autant que médicale.



***Les druides** nommaient le gui «rameau d'or». Celui-a occupait une place centrale dans les rites et les cérémonies de guérison des Celtes. Les druides possédaient une connaissance profonde des plantes médicinales.*

Certaines civilisations attribuaient une âme aux plantes. Ainsi, au IV siècle av.J.-C.,Aristote, le grand philosophe grec, pensait qu'elles avaient une «psyché», quoique d'un ordre inférieur à l'âme humaine. Dans la tradition hindoue, qui remonte au moins à 1500 av.J.-C., de nombreuses plantes sont sacrées et associées à des divinités particulières. Le bael (*Aegle marmelos*, p. 161), par exemple, est supposé abriter sous ses branches Shiva, le dieu de la Santé et de la Destruction.

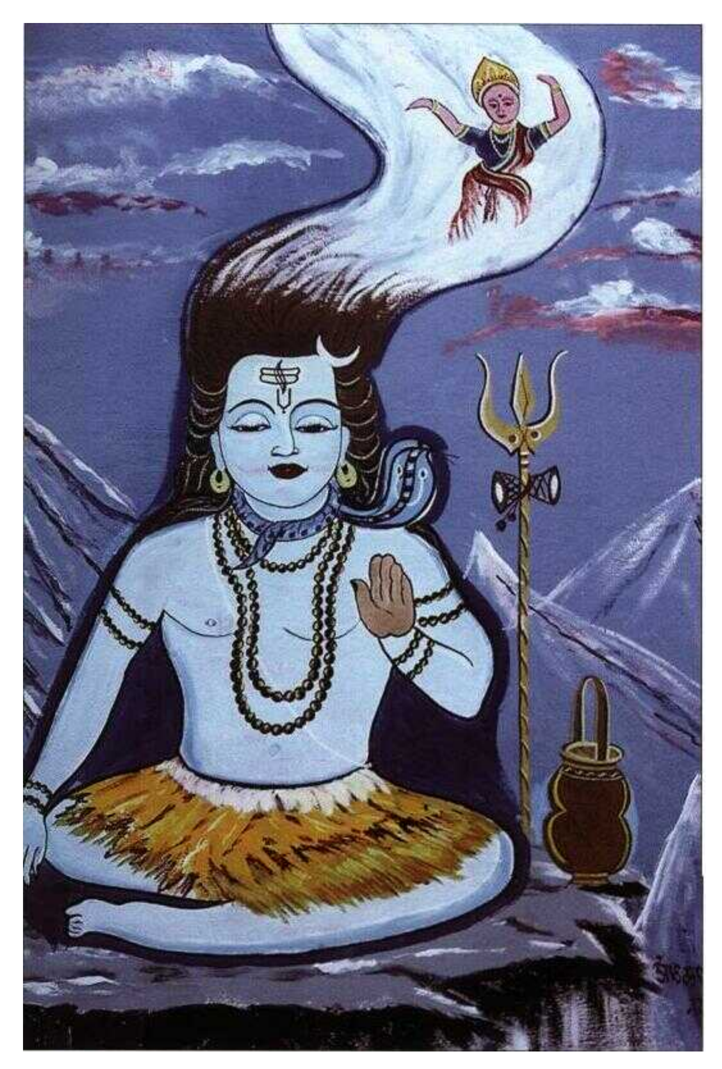
En Europe, au Moyen Age, selon la théorie dite «des signatures», un rapport était établi entre l'apparence d'une plante — la « signature » de Dieu — et son usage médicinal. Ainsi, les feuilles de la pulmonaire (*Pulmonaria offidnalis*, p. 258), qui ressemblent aux tissus des poumons, servaient à traiter les affections du système respiratoire.

Même dans les cultures occidentales, les croyances relatives aux esprits des plantes subsistent. Jusqu'au milieu du XXe siècle, les agriculteurs britanniques n'abattaient pas les sureaux noirs (*Sambucus nigra*, p. 132) par crainte de provoquer la colère d'Elder Mother, l'esprit qui vivait dans cet arbre et qui le protégeait.

De la même manière, les peuples originaires des Andes (Amérique du Sud) croient que le coca (*Erythroxylum coca*, p. 206) est protégé par Mania Coca, un esprit que l'on doit respecter et célébrer à l'époque de la récolte et chaque fois que l'on se sert des feuilles de coca.

LES MÉDICATIONS DES CHAMANS

Aujourd'hui encore, dans de nombreuses sociétés traditionnelles, on croit que le monde a été créé par des esprits, bons et mauvais. On considère que la maladie est due à l'action des mauvais esprits. Quand un homme tombe malade, le chaman (homme- ou femme-médecin) entre en contact avec le monde des esprits afin d'obtenir sa guérison. Pour pénétrer le royaume des esprits, ce dernier a recours à des plantes hallucinogènes, telles que l'ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*, p. 176), en Amazonie, ou l'amanite tue-mouche (*Amanita muscaria*), en Sibérie.



S/lira, *le dieu hindou de la Santé, est toujours représenté sous des feuilles de l'arbre de Bael, une plante médicinale très utilisée en Inde.*

Dans le même temps, le chaman soigne les symptômes du malade — il applique baumes et compresses sur les blessures, il prépare des décoctions bouillantes de plantes et d'écorce pour les traitements internes, il stimule la transpiration lors d'états fébriles, etc. Ces soins s'appuient sur une observation aiguë et une connaissance approfondie des plantes, héritées de traditions orales transmises de génération en génération.

LE DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR MÉDICAL

Nos ancêtres avaient donc identifié un grand nombre de plantes et remarqué leurs propriétés curatives. De fait, jusqu'au XXe siècle, dans chaque village quelqu'un possédait ses propres méthodes pour l'utilisation des plantes. Sélectionnées et testées, des plantes locales servaient à soigner des maux bénins, sous forme de **tisane,** de lotion ou d'onguent selon leur usage.

Mais comment les hommes ont-ils pu développer ce savoir? On en ignore l'origine. Les hommes ont, pendant des milliers d'années, observé les effets - bons ou mauvais - provoqués par la consommation de telle ou telle racine, baie ou feuille. Ils ont également étudié le comportement des animaux. En observant précisément le bétail (ovin ou bovin), ils ont décelé les propriétés toxiques d'une plante comme lajacobée *(Senedo jacobea)* ou le laurier-rosé *(Nerium oleander).* Après l'analyse de ces comportements, certains en ont déduit que les hommes, tout comme les animaux, possèdent un instinct qui leur permet de distinguer les plantes toxiques des plantes médicinales.

LES CIVILISATIONS ANTIQUES

Dès 3000 av.J.-C.,la civilisation s'est épanouie en Egypte, au Moyen-Orient, en Inde et en Chine, et l'utilisation des plantes est devenue plus élaborée. Le premier recueil consacré aux plantes médicinales, le papyrus égyptien Ebers, que l'on fait remonter à 1500 av.J.-C., est le plus ancien exemple encore conservé. Il dresse l'inventaire d'une douzaine de plantes médicinales, avec leurs modes d'utilisation, incantations et sorts. Parmi les plantes répertoriées, on trouve le balsamier *(Commiphora molmol,* p. 88), le ricin *{Ridnus communis,* p. 262) et l'ail *(Allium sativum,* p. 59).

En Inde, lesVeda, des poèmes épiques rédigés eux aussi vers 1500 av.J.-C., contiennent des témoignages de la connaissance des plantes dès cette époque. Vers 400 av.J.-C.. le *Charaka Samhita* succède aux Veda. Ecrit par le médecin Charaka, ce traité décrit avec précision quelque 350 plantes médicinales. Parmi celles-ci, l'auteur mentionne la khella *{Ammi visnaga,* p. 62), originaire du Moyen-Orient, qui a récemment prouvé son efficacité dans le traitement de l'asthme, et l'hydrocotyle asiatique *(Çentella asiatica,* p. 78), qui a longtemps servi à soigner la lèpre.

LA MÉDECINE ROMPT AVEC SES ORIGINES MYSTIQUES

Vers 500 av.J.-C., dans les civilisations les plus avancées, la médecine se sépare progressivement de l'univers magique et spirituel dans lequel elle était engluée. Le Grec Hippocrate (v. 460-v. 377 av.J.-C.), surnommé le «père de la médecine», considérait la maladie avant tout comme un phénomène naturel. Il fut le premier à affirmer que l'exercice de la médecine devait se faire sans cérémonies ni rituels magiques.

Dans le premier texte médical ' chinois, *Huang Di Nei Jing,* écrit au ^r siècle av.J.-C., l'accent est clairement mis sur la médecine rationnelle : «Pour traiter les maladies, il

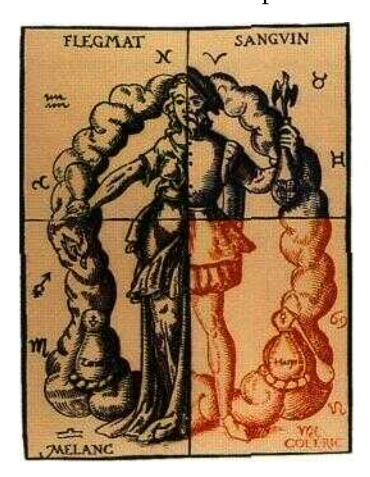


Sur la joue droite de cette figurine ***péruvienne,*** *un renflement signale la présence d'une* ***feuille de coca.***

est nécessaire de considérer l'état général du patient, d'examiner tous les symptômes, d'observer ses émotions et ses attitudes. **On** ne peut envisager les fantômes et les esprits dans une optique thérapeutique. »

LA FONDATION D'UN SAVOIR DES PLANTES : IVe SIÈCLE AV.J.-C./VIe SIÈCLE APR.J.-C.

Le commerce entre l'Europe, le Moyen-Orient, l'Inde et l'Asie était déjà bien établi au IIe siècle av.J.-C. De nombreuses plantes médicinales ou culinaires transitent par les routes commerciales. Les clous de girofle *(Eugenia caryophyllata,* p. 99), originaires des Philippines et des îles Moluques, ont été importés en Chine au IIIe siècle av.J.-C. et parviennent pour la première fois en Egypte vers 176 apr.J.-C. Vers le VIIIe siècle de notre ère, leur saveur aromatique ainsi que leurs vertus antiseptiques et analgésiques sont reconnues dans presque toute l'Europe. A mesure que le commerce prospère, et que l'intérêt pour les plantes médicinales et les épices croît, plusieurs auteurs classent les plantes de manière systématique en fonction de leur vertus thérapeutiques. En Chine, le *Shen'nong Bencaojing,* écrit au Ier siècle apr.J.-C., proposait 364 références - 252 de remèdes à base de plantes —, dont le buplèvre *(Buplewum chineuse,* p. 72), le tussilage ou pas-d'âne, *{Tussilage farfara,* p. 278), et le gan cao *(Glycyrrhiza uralensis). Ce* texte d'inspiration taoïste pose les jalons du développement ultérieur et du raffinement de la médecine traditionnelle chinoise.



***Les «quatre humeurs» de Galien** qui assuraient le bon fonctionnement du corps humain.*

Au I" siècle apr.J.-C., un médecin grec du nom de Dioscoride est l'auteur du premier herbier rédigé en Europe : *De materia meâica.* Parmi les nombreuses plantes répertoriées par Dioscoride figurent le genévrier *(Juniperus communis,* p. 224), l'orme *(Ulmus carpinifolia),* la pivoine *(Paeonia officinaUs,* p. 242) et la bardane *(Arctium lappa,* p. 65).

Cet ouvrage, qui recense **environ** 600 plantes, a **eu** une influence considérable sur **la médecine occidentale.** Il resta la référence principale en Europe jusqu'au XVIIe siècle et a été traduit dans plusieurs langues européennes, en hébreu et en perse. En 512, un manuscrit de *De materia medica* devint le premier herbier à comporter des dessins des plantes citées. Destiné à Juliana Arnicia, la fille de l'empereur romain Flavius Anicius Olybrius, **il** comportait près de 400 pleines pages illustrées en couleur.

Galien (v. 131 -v. 200), médecin personnel de l'empereur romain Marc Aurèle, eut également beaucoup d'influence sur le développement de la médecine par les plantes. S'inspirant des travaux d'Hippocrate, Galien a élaboré une théorie dite « des quatre humeurs » *(voir* p. 32). Ses idées ont influencé — certains diront faussé — les pratiques médicales durant près de quinze siècles.



***Illustration du frontispice** de* De materia medica, *le premier herbier illustré de Dioscoride, réalisé à Constantinople en 512.*

En Inde et en Chine, des théories médicales élaborées relativement peu éloignées de la théorie des quatre humeurs *(voir* respectivement p. 36-38 et p. 40-41), ont perduré jusqu'à nos jours.

Même si les théories européennes, hindoues et chinoises diffèrent largement, elles partagent toutes l'idé que la maladie est provoquée par un déséquilibre entre les différentes composantes de l'organisme, et que le but du guérisseur est de restaurer cet équilibre, le plus souvent à l'aide de plantes.

LA GUÈRISON POPULAIRE AU MOYEN ÂGE

Ces théories médicales, qu'elles soient galéniques, hindoues ou chinoises, ne signifiaient rien, ou presque rien, aux yeux des populations rurales. Comme c'est d'ailleurs toujours le cas aujourd'hui chez certains peuples ou tribus qui ont peu de contact, voire aucun, avec la médecine moderne, autrefois, les communautés villageoises ne comptaient que sur le savoir et la mémoil de sages - hommes ou femmes. Ces guérisseurs ignoraient presque tous les principes de la médecine enseignés dans de rares écoles. Ils possédaient, en revanche, des connaissances pratiques très approfondies qu'ils avaient acquises à force de soigner des maladies de toutes sortes ou de faciliter des accouchements, en ayant recours, le plus souvent, à des plantes médicinales.

Nous avons tendance à sous-estimer les connaissances médicales des communautés dites « sous-développées » — notamment au Moyen Age en Europe. Pourtant, de nombreuses personnes disposaient certainement d'une profonde connaissance de la phytothérapie. Ainsi, à l'occasion de fouilles récentes effectuées en Ecosse dans un hôpital monastique, datant au XIe siècle, des archéologues ont pu établir que les moines utilisaient déjà des extraits de plantes exotiques telles que l'opium du pavot *(Papaver somniferum,* p. 243) ou le chanvre indien *(Cannabis sativa,* p. 181) comme analgésique et anesthésiant. De même, au VIe siècle, à Myddfai, un village du pays de Galles, on connaissait les travaux d'Hippocrate et on utilisait certaines plantes médicinales. Des textes médiévaux dénotent un mélange de superstition et de sagesse. Deux prescriptions retrouvées dans un manuscrit du XIIIe siècle illustrent ce propos. La première recette aurait pu être écrite par un herboriste moderne, la seconde, en revanche, n'est que pure fantaisie.

Pour renforcer la vue

Prendre une poignée d'euphraise et de fenouil, une demi-poignée de rue, distiller et en asperger les yeux chaque jour.

Pour détruire un ver dans la dent

Prendre une racine de cat's ear, la piler et l'appliquer sur la dent du patient durant trois nuits et le ver sera tué.

LES MEDECINES ISLAMIQUE ET HINDOUE : V-XV SIÈCLE

Les traditions médicales pratiquées dans les villages ne furent pas modifiées par les grands événements de l'histoire. Ce ne fut pas le cas des médecines savantes qui en Occident ont beaucoup souffert de la chute de Rome.

L'épanouissement de la culture arabe entre le VIF et le XVe siècle a favorisé la préservation et le développement des acquis de la culture grecque puis romaine. La diffusion de la culture islamique en Afrique du Nord et dans la partie occidentale du bassin méditerranéen a permis l'éclosion d'écoles de médecine, notamment à Cordoue, en Espagne.

Excellents pharmaciens, les Arabes mélangeaient les plantes pour en accroître les effets et en améliorer le goût. Grâce à leurs contacts avec les traditions chinoise et hindoue, ils ont largement développé leurs connaissances médicales. Avicenne (980-1037), auteur d'un *Canon de la médecine,* fut le plus célèbre médecin de l'époque. Toutefois, le fait le plus marquant demeure, semble-t-il, l'introduction en Espagne, un siècle plus tôt, d'une racine de ginseng *(Panax ginseng,* p. 120), originaire de Chine, qu'un intrépide navigateur arabe du nom d'Ibn Cordoba rapporta d'Extrême-Orient. Cette précieuse plante tonifiante est régulièrement importée en Europe depuis le XVIe siècle.

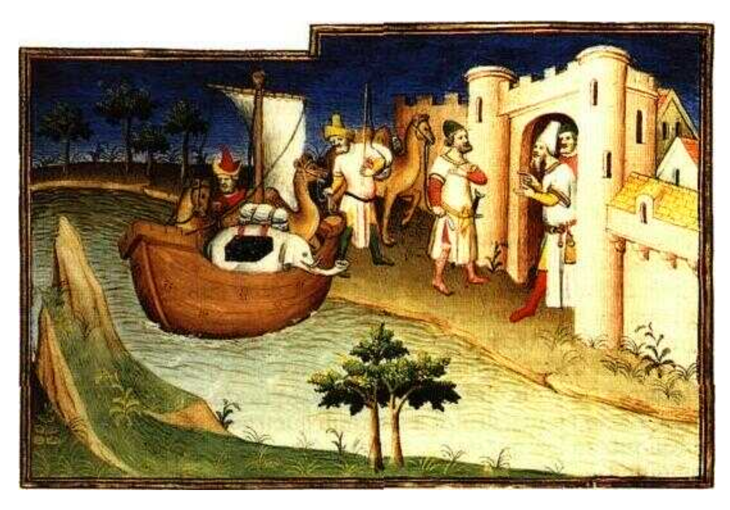
En Inde, le VIIe siècle constitue un véritable âge d'or pour la médecine. Des milliers d'élèves étudient l'Ayurveda, plus spécialement à Nalanda. Là, des lettrés consignent des progrès médicaux étonnants : construction d'hôpitaux, de maternités, culture de plantes médicinales.

LES SOINS EN AMERIQUE CENTRALE ET LATINE

De l'autre côté de l'Atlantique, les grandes civilisations précolombiennes - maya, aztèque et inca - possédaient des traditions phytothérapiques. Un texte inca évoque l'existence d'un herboriste, originaire de Bolivie, qui fut amené jusqu'à la capitale Cuzco (au Pérou) parce qu'il possédait un grand savoir : entre autres, il cultivait de la pénicilline sur des peaux de bananes vertes. Dans ces cultures, la médecine et la religion sont encore plus imbriquées qu'en Europe à la même époque.

Un codex aztèque mentionne que des hommes souffrant de maladies de la peau cherchaient à apaiser le dieu Xipe Totec en revêtant les peaux écorchées de victimes sacrifiées. Heureusement, les peuples d'Amérique du Sud et centrale ne recouraient pas uniquement aux dieux pour se soigner. Ils employaient en guise de traitements alternatifs de nombreuses plantes, telles que la salsepareille (genre *Smilax,* p. 269), une plante tonique et purifiante utilisée contre des maladies de peau comme l'eczéma ou le psoriasis.

Galien et Hippocrate, *les deux médecins les plus célèbres de l'Antiquité, sont représentés en* ***train*** *de débattre (fresque).*



Le voyage de Marco Polo vers la Chine au XIV siècle a ouvert la voie aux échanges commerciaux entre l'Orient et l'Occident Depuis cette époque, le gingembre, la cannelle ou le clou de girofle ont été ***adoptés, en Europe, aussi bien en cuisine qu'en médecine***

LA RENAISSANCE DU SAVOIR EUROPÉEN : IXe-XIVe SIÈCLE

Au début du Moyen Age, les érudits européens assimilent progressivement les leçons de la médecine arabe Des copies de textes classiques - grecs, romains et égyptiens - conservés dans les bibliothèques de Constantmople (l'actuelle Istanbul) réapparaissent en Occident, des hôpitaux, des écoles de médecine et des universités sont fondés A cet égard, l'établissement le plus intéressant est l'école de médecine de Salerne, en Italie Elle accueillait non seulement des étudiants de toute confession - chrétienne, Israélite ou musulmane -, niais également des femmes Trotula, une femme qui écrivit un ouvrage sur l'obstétrique, pratiqua cette discipline et l'enseigna vers 1050 Les plantes étaient, bien sûr, le moyen de guénson principal Un adage de l'école de Salerne à propos de la sauge *{Salvia offianahs*, p 131) s'énonçait ainsi *Salvia salvatnx, riatura conciliatnx* (la sauge est salvatrice, la nature, conciliatrice)

Vers le XII[1] siècle, grâce au commerce avec l'Asie et l'Afrique, de nouvelles plantes et épices sont importées en Europe La célèbre mystique allemande Hildegarde von Bmgen (1098-1179), une autorité en matière de plantes, considérait le galanga *(Alpinia officmarum*, p. 61) — employé en Asie comme épice nourrissante pour le système digestif— comme « l'épice de vie », donnée par Dieu pour protéger l'organisme de la maladie

L'ASIE UNIE PAR LES MONGOLS

Les voyages vers la Chine entrepris par Marco Polo au XIVe siècle ont coïncidé avec l'unification de l'Asie, par Gengis Khan et son petit-fils Kubilay Khan, qui régnent de la mer Jaune, en Chine, à la mer Noire Cette conquête mongole n'a en rien remis en cause les traditions médicales chinoises ou hindoues Les Mongols n'intervinrent, afin de se protéger, qu'en interdisant l'usage de certaines plantes toxiques, telles que l'aconit *(Aconitum napellus*, p 160) Celle-ci servait, en effet, à empoisonner les flèches, et les souverains craignaient qu'elle ne servît à les supprimer. L'unification mongole semble même avoir favorisé les échanges entre les deux «écoles» médicales

Dans d'autres régions d'Asie — au Viêt Nam et au Japon — la culture médicale chinoise eut une profonde influence sur le *kampoh*, la tradition phytothérapique japonaise

LE COMMERCE INTERCONTINENTAL : XIV-XVir SIÈCLE

Avec la diversification des voies commerciales pendant le Moyen Age, le volume des importations de nouvelles plantes exotiques a augmenté A partir du XV siècle, la croissance des échanges a multiplié le nombre de plantes nouvelles disponibles en Europe Ainsi sont apparus le gingembre *{Zmgiber officinale*, p 155), la cardamome *(Elettana cardamomum*, p 95), la noix de muscade *(Mynsticafragrans*, p 117), le curcuma, ou safran des Indes *{Cwcuma \onga*, p 92), la cannelle *(Cmnamomum verum*, p. 84) et le séné *(Cassia senna, p.* 76). Le commerce des plantes n'est pas à sens unique.



Page d'un herbier anglo-saxon. *Ce manuscrit, datant du milieu du xi siècle, reproduit les parties aériennes et* ***les racmes d'une plante médicinale***

La sauge, originaire d'Europe, parvient en Chine où on la considère comme un tonifiant «yin» précieux. Le débarquement de Christophe Colomb aux Antilles, en 1492, a été suivi de près par la conquête et la colonisation de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud par les Espagnols et les Portugais. Chargés de leurs butins d'or, les conquistadores retournent aussi avec des plantes médicinales encore inconnues. Ces plantes d'Amérique aux effets puissants sont vendues par les apothicaires des grandes capitales européennes. Le bois de gaïac *(Cuaiacum officinale,* p. 217) ou le quinquina (genre *Cinchona,* p. 83) servent, avec plus ou moins d'efficacité, à soigner la fièvre, la malaria, la syphilis, la variole et d'autres affections.

__L'ail,__ originaire d'Asie, a été très rapidement adopté en Europe, en médecine et en cuisine.

Dans la plupart des communautés rurales, les seules plantes étrangères utilisées par les guérisseurs étaient celles qui s'acclimataient **aux** conditions locales et que la population pouvait consommer comme aliment. C'est le cas de l'ail. Originaire d'Asie centrale, son aire de culture s'est progressivement étendue vers l'ouest : on en trouvait déjà en Egypte vers 4500 av.J.-C. Dans *l'Odyssée,* le célèbre poème épique attribué à Homère et qui remonte vraisemblablement au VIII[1] siècle av.J.-C., le héros qui devait être changé en porc est sauvé grâce à l'ail. L'ail a été introduit en Occident pendant la conquête romaine. Quinze siècles plus tard, la pomme de terre *(Solarium tuberosum,* p. 70) et le maïs *(Zea mays,* p. 152), tous deux originaires d'Amérique du Sud, connaissent la même destinée et deviennent des aliments de base. Ces plantes ont des vertus à la fois nourrissantes et thérapeutiques. Le jus de pomme de terre est très efficace pour soigner l'arthrite, et le maïs, en décoction, soulage des douleurs urinaires en cas de cystite.

LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE : XIVe–XVIIe SIÈCLE

Entre le XIIe et le XVIIIe siècle, l'importation des plantes médicinales exotiques élargit l'éventail des plantes les plus communément utilisées en Europe. Cet afflux aurait pu contribuer à améliorer l'état de la santé dans les pays européens. Après tout, on disposait non seulement de nouvelles plantes médicinales, mais les Européens avaient également la possibilité d'observer d'autres pratiques médicales, celles des peuples d'Amérique du Sud, de Chine, du Japon et, plus particulièrement, d'Inde.

Ce fut, en fait, l'inverse qui se passa. A cette époque, l'Europe connaissait les pires conditions d'insalubrité. Avant l'arrivée de Christophe Colomb en Amérique, l'espérance de vie des indigènes était plus élevée, et leur état de santé bien meilleur à celui des conquistadores. Rien d'étonnant à cela, car, en Europe, les villes médiévales étaient surpeuplées et ignoraient les règles d'hygiène de base, comme l'illustre la tradition des égouts à l'air libre.

Des conditions aussi catastrophiques **ne pouvaient** que favoriser la propagation d'épidémies de peste à partir des ports de la Méditerranée. Au milieu du XIVe siècle (1348-1349), la Peste noire fit **des millions de** victimes, décimant parfois jusqu'à 50 % de la population. Il n'existait alors aucun traitement pour arrêter le fléau. Les épidémies ont continué à dévaster les cités d'Europe et d'Asie jusqu'au XVIIIe siècle. La récente éruption d'une peste en Inde en 1994 a réveillé la terreur inspirée par la simple évocation du nom de la maladie.

La syphilis est **une maladie qui a** été propagée **par** les navigateurs. Selon la rumeur, elle aurait été rapportée des Antilles jusqu'à Naples à l'occasion des voyages de Christophe Colomb, dans les années 1490, puis elle se serait propagée rapidement à travers l'Europe et dans le reste du monde, atteignant la Chine en 1550.

En Europe, les médecins ne disposaient d'aucun moyen pour combattre des maladies aussi terribles que la peste. Ils suivaient aveuglément la théorie des humeurs de Galien. Si, à l'instar de la médecine chinoise ou hindoue, la médecine européenne avait continué à évoluer, en révisant et en réinterprétant les textes anciens, elle se serait sans doute montrée plus efficace. Au lieu de cela, les médecins européens mettaient en danger la vie de leurs patients en procédant à des saignées à répétition et en prescrivant des minéraux toxiques censés rétablir l'équilibre entre les humeurs. En effet, l'utilisation de remèdes comme le mercure, alors très prisé, a conduit à un intérêt accru pour les formules chimiques, et à accélérer la rupture ultime entre la médecine et la connaissance des plantes.

L'INFLUENCE DE PARACELSE

Une des figures emblématiques du XVIe siècle est sans conteste Paracelse (1493-1541), un personnage hors du commun qui a rejeté les théories de Galien et

***Un médecin au XVIIe siècle,** revêtu d'un costume conçu pour le protéger des épidémies de peste, alors très contagieuses.*

prôné une observation précise des phénomènes médicaux. «Je n'ai rien emprunté ni à Hippocrate, **ni** à Galien, ni à qui que ce soit d'autre, écrivit-il, ayant acquis mes **propres** connaissances du meilleur maître : l'expérience et le dur labeur. » II ajouta : «Un médecin n'a nul besoin d'éloquence ni de savoir littéraire, mais d'une profonde connaissance de la nature et de ses bienfaits.». Paracelse a également sévèrement contrôlé les dosages, prétendant que « la toxicité des plantes ne dépend que de leur dosage». De ce fait, Paracelse eut une influence décisive sur le développement ultérieur de la chimie, de la médecine moderne, de la phytothérapie et de l'homéopathie. Surnommé le « père de la chimie », il a étudié également l'alchimie (c'est-à-dire la mutation de certains métaux en or et la recherche du secret de la



Alchimiste et chimiste, *Paracelse a été l'un des plus grands savants du xvi' siècle. Il préconisait l'usage de certains minéraux pour traiter des* ***maladies, mais seulement à des doses infimes et*** *sérieusement contrôlées.*

vie éternelle). Paracelse a aussi contribué au regain d'intérêt pour la doctrine des signatures - l'antique théorie qui prétendait que l'apparence d'une plante signalait l'affection qu'elle traitait - et a affirmé la supériorité des plantes médicinales locales sur les espèces importées.

CULPEPER ET LES HERBIERS IMPRIMES

La prédilection de Paracelse pour les plantes locales a été partagée par Nicholas Culpeper (1616-1654). Le frontispice de son ouvrage intitulé *le Médecin anglais* contient cette célèbre présentation : «Méthode complète de médecine, grâce à laquelle un homme peut conserver un corps en bonne santé, se soigner lui-même, pour troi; pence seulement, avec des ingrédients que l'on peut trouver en Grande-Bretagne, correspondant le **mieux** aux organismes anglais. »

Blessé durant la guerre civile anglaise, Culpeper répond aux besoins des gens ordinaires qui ne peuvent pas s'offrir les services d'un médecin, ni acheter des plantes d'importation, ni suivre les ordonnances prescrites par les médecins. S'inspirant de Dioscoride, des médecins arabes et de Paracelse, Culpeper développe alors un système original mâtiné d'astrologie et s'appuyant sur son expérience personnelle en matière d'usage thérapeutique des plantes locales. Son herbier devient le «best-seller» de l'époque et est réédité à plusieurs reprises. Le premier herbier publié aux Etats-Unis, en 1700, est une réédition de cet ouvrage.

D'autres herbiers trouvent leur place dans les foyers. Le développement de l'imprimerie au XVe siècle permet à la médecine par les plantes d'entrer dans de nombreux foyers. Les textes de Dioscoride, notamment son *De matériel meâica,* sont imprimés pour la première fois. Des herbiers connaissent plusieurs éditions.

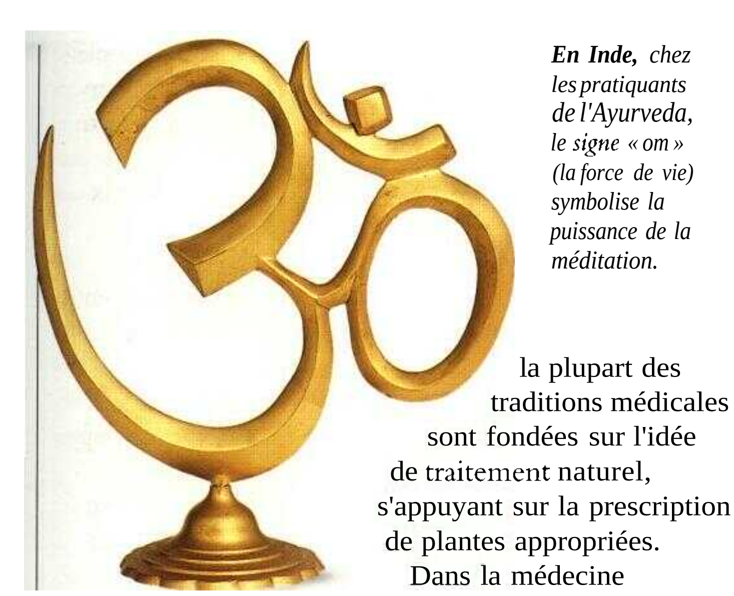
DES SOINS MORTELS : XVII'-XIX'' SIÈCLE

A la fin du XVIe siècle, Paracelse est devenu la figure de proue de la médecine fondée sur la chimie. Le « fameux docteur» avait également insisté sur le danger de l'utilisation de poisons métalliques — mercure, arsenic et antimoine -, mais les médecins de l'époque n'ont pas manifesté autant de prudence. Des doses de plus en plus importantes d'un purgatif connu sous le nom de calome (un chlorure de mercure : Hg_2Cl_2) ont été prescrites, notamment aux malades de la syphilis. Le traitement était très souvent bien plus dangereux que la maladie elle-même, car il provoquait la mort des patients et ajoutait aux douleurs initiales, celles causées par l'empoisonnement au mercure.

La célèbre citation d'Hippocrate « des cas désespérés nécessitent les remèdes les plus désespérés » est alors interprétée à la lettre, comme le prouve l'incroyable vogue des purges et des saignées prescrites durant trois longs siècles en Europe et aux Etats-Unis. Au début du XIXe siècle, cette pratique atteint son apogée avec la médecine «héroïque», dont la figure de proue est le Dr Benjamin Rush (1745-1813), qui soutenait que la pratique médicale pouvait se limiter aux saignées et au calomel. Cette position extrémiste reflétait un état d'espri dans lequel la phytothérapie n'avait pas du tout sa place.

LE NOUVEAU RATIONALISME

Parallèlement à la recrudescence des soins chimiques, la médecine moderne considère avec suspicion la notior de «force vitale». Pourtant, jusqu'à la fin du XVIe siècle,



En Inde, chez les pratiquants de l'Ayurveda, le signe « om » (la force de vie) symbolise la puissance de la méditation.

la plupart des traditions médicales sont fondées sur l'idée de traitement naturel, s'appuyant sur la prescription de plantes appropriées. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le *qi* est l'énergie primaire qui garantit la bonne santé. Dans l'Ayurveda, c'est le *prana,* et dans la tradition occidentale Hippocrate utilise l'expression *vis medicatrix natume,* c'est-à-dire le pouvoir de guérir par la nature. Quant aux herboristes et homéopathes, ils emploient le ternie de « force vitale ».

L'intérêt accordé à cette notion a reculé en Occident à mesure que l'influence des idées du philosophe et mathématicien français René Descartes (1596-1650) se sont imposées. Celui-ci sépare le monde en deux principes opposés : le corps et l'esprit, la nature et les idées. Il affirme que la force vitale qui maintient en vie et conserve le corps en bon état est du domaine de la religion plutôt que de celui d'une nouvelle science autonome, en l'occurrence la médecine.

Pour les nouvelles autorités médicales, qui s'adonnaient à des expérimentations scientifiques, un concept à caractère «surnaturel» comme celui de force vitale ne faisait que rappeler l'ignorance et la superstition qui régnaient auparavant.

L'approche rationnelle et l'exploration médicale n'ont pas attendu Descartes pour connaître quelques succès. De nombreux progrès dans la connaissance du corps sont accomplis à cette époque. En 1628, l'Anglais William Harvey (1578-1657) publie une étude sur le cœur et la circulation sanguine. Pour la première fois, il démontre que, contrairement à la théorie de Galien, le cœur fait circuler le sang à travers le corps.

Depuis Harvey, la médecine ne cesse de découvrir les différents **processus des** maladies. Cependant, en comparaison, elle s'est montrée moins efficace dans la mise au point de traitements capables de soulager et de vaincre les maladies.

VERS L'APPROCHE SCIENTIFIQUE

Rétrospectivement, il semble que la nouvelle science médicale n'a pu s'affirmer qu'en rompant avec la médecine traditionnelle. **Or,** celle-ci, bien que manquant de bases scientifiques, a toujours été très en avance sur la science médicale dans sa manière de traiter les maladies. Dans un ouvrage intitulé *La Médecine des Indiens d'Amérique* (1970), l'Américain Virgil Vogel donne un bon exemple d'une médecine «ignorante» mais supérieure en matière de soins :

«Durant le rude hiver de 1535-1536, les trois bateaux de Jacques Cartier ont rapidement été pris dans les glaces du Saint-Laurent, près de Montréal. Isolé sous quatre pieds de neige, l'équipage composé de 110 hommes a survécu grâce aux vivres conservées dans les cales des embarcations. Bientôt, le scorbut sévit parmi eux et, vers le mois de mars, 25 hommes étaient morts et les autres, sauf 3 ou 4, étaient si malades qu'ils n'avaient plus aucun espoir de guérison. Comme la crise s'aggravait, Cartier eut la bonne idée de faire appel au chef indien local, Domagaia, qui, victime de la même affliction, s'était guéri grâce au "jus d'un certain arbre". Les femmes indiennes récoltèrent des branches de l'arbre magique, "faisant bouillir l'écorce et les feuilles pour préparer une décoction, et plaçant les lies sur les jambes ".Tous ceux qui furent soignés de cette manière recouvrèrent rapidement la santé et les Français s'émerveillèrent des connaissances médicales des indigènes. »

Naturellement, les Indiens n'avaient jamais entendu parler de carence en vitamine C, qui provoque le scorbut, et encore moins auraient-ils pu expliquer en termes rationnels pourquoi leur remède était efficace. En effet, il faut attendre 1753 pour que James Lind (1716-1794), un chirurgien en service dans la marine anglaise, s'inspire du récit de Cartier dans un ouvrage intitulé *le Traité du scorbut* pour signaler que la maladie



***Masque d'un chaman indien** du nord-ouest de l'Amérique. Les remèdes des guérisseurs indiens étaient bien souvent supérieurs à ceux des Européens.*

pouvait être évitée en mangeant des légumes verts frais, et des fruits, et que l'absence de ces denrées dans l'alimentation était responsable du scorbut. Ces travaux constituent un bel exemple de ce que l'on peut faire en associant une approche scientifique à la connaissance des plantes.

ISOLER LES SUBSTANCES CHIMIQUES

La découverte des vertus de la digitale pourprée (*Digitalis pwpurea*, p. 201) est un autre exemple d'une importante avancée médicale due à la connaissance traditionnelle des plantes. Le Dr William Withering (1741-1799), un médecin féru de plantes médicinales, commence à étudier la digitale pourprée après avoir trouvé une recette de famille suivie pour soigner la rétention d'eau (hydropisie). Il découvre également que, dans certaines régions d'Angleterre, la digitale pourprée est employée depuis longtemps pour traiter cette maladie, souvent révélatrice d'une faiblesse cardiaque. En 1785, il publie son *Rapport sur la digitale pourprée,* dans lequel il démontre comment les puissants (parfois même dangereux) principes actifs de la digitale pourprée, connus de nos jours sous le terme de glucosides cardiaques, sont efficaces contre la rétention d'eau. Cependant, malgré cet exemple précis d'alliance entre la médecine par les plantes et la méthode scientifique, la médecine prit une tout autre direction au cours du XIXe siècle.

LE LABORATOIRE CONTRE LA NATURE

À partir du début du XIXe siècle, les laboratoires de chimie supplantent Mère Nature en produisant des médicaments.

En 1803, des alcaloïdes narcotiques sont extraits du pavot à opium (*Papaver somniferum,* p. 243). L'année suivante, on extrait l'inuline de l'aunée officinale {*Inula helenium, p.* 109). En 1838, l'acide salicylique, un précurseur chimique de l'aspirine, est extrait du saule blanc (*Salix alba,* p. 129). Il sera synthétisé en laboratoire pour la première fois en 1860. A partir de cette date, la phytothérapie et la médecine suivent des voies différentes. L'aspirine, une formule chimique, est créée en Allemagne en 1899. Mais ce n'est encore qu'un premier pas. L'influence des universités, des écoles de médecine et des laboratoires étant encore limitée, la phytothérapie reste la forme de traitement prédominante dans le monde.

Au XVIIIe siècle, *le médecin William Withering a établi que la digitale pourprée avait la propriété de redonner du tonus à un cœur affaibli.*



Le pavot, *originaire d'Asie, produit une résine aux effets narcotiques qui peut être fumée. Son principe actif majeur, la morphine, a été isolé pour la première fois en laboratoire en 1803 et sert toujours d'analgésique.*

DE NOUVELLES FRONTIÈRES, DE NOUVELLES PLANTES MÉDICINALES

Aux XVIIIe et XIXe siècles, les Européens s'installent en Amérique, en Afrique du Sud et en Australie — où les remèdes à base de plantes européennes sont introuvables ou trop chers. Les colons s'intéressent alors aux vertus thérapeutiques des plantes indigènes. Par exemple, en Afrique du Sud, les descendants des Européens découvrent les propriétés diurétiques du buchu (*Barosma betulina,* p. 71). Quant aux colons australiens, ils constatent les remarquables propriétés antiseptiques de l'arbre à thé {*Melaleuca alternifolia,* p. 114) en observant les pratiques médicinales des Aborigènes. De son côté, la phytothérapie en usage au Mexique est le produit d'un mélange des traditions aztèques, mayas et espagnoles.

En Amérique du Nord, les herboristes indiens guérissaient les blessures externes et les morsures avec beaucoup plus d'efficacité que leurs homologues

européens. Ce n'est pas surprenant, étant donné la grande variété de plantes médicinales disponibles sur le sol américain, telles que l'échinacée *(Echinacea angustifolia,* p. 94),l'hydraste du Canada *(Hydrastis canadensis,* p. 107) et la lobélie *(Lobelia inflata,* p. 112).

Les colons européens ont appris beaucoup en observant les pratiques indigènes. Au XIX[e] et au début du XX[e] siècle, au fur et à mesure que les pionniers avancent vers l'ouest, la liste des plantes médicinales s'allonge. En plus des trois espèces mentionnées ci-dessus, près de 170 plantes indigènes ont été répertoriées dans la *«Pharmacopée des Etats-Unis».*

SAMUEL THOMSON ET SES DISCIPLES

La lobélie était avec le piment de Cayenne *(Çapsicum fmtescens,* p. 74) l'une des plantes que préconisait le plus souvent Samuel Thomson (1769-1843), un herboriste aux méthodes peu orthodoxes. Il développa une approche très simple, aux antipodes des pratiques médicales en vigueur à l'époque *(voir* En Amérique du Nord, p. 50). Sa médecine, que l'on peut qualifier de première méthode de naturopathie (des traitements uniquement fondés sur l'emploi des plantes et d'aliments naturels, et sur l'exposition au soleil et à l'air pur), fait des millions d'adeptes à travers l'Amérique du Nord. Le succès de Thomson diminua avec l'apparition d'autres approches plus élaborées, telles que l'éclectisme, la physiologie, l'ostéopathie (traitement fondé sur la manipulation des os) et la chiropraxie (une méthode similaire limitée aux vertèbres).

DES INFLUENCES OCCIDENTALES SUR LA MEDECINE ASIATIQUE

En Chine, la méthode Thomson aurait été considérée avec un peu de surprise, **tout en étant** déjà familière. Dans la médecine chinoise, il s'agit de déterminer dans la maladie ce qui provient respectivement du froid ou du chaud. Le *Shanghanlun* (sur les maladies dues au froid) rédigé au II[e] siècle apr.J.-C., révisé et inlassablement commenté depuis, recommande la cannelle *(Cinnamomum verum,* p. 84) comme remède principal lorsque le patient «tremble de fièvre, respire lourdement et souffre d'un état nauséeux». Au XIV[e] siècle,Wang Lu distingue les maladies causées par le froid des maladies fébriles **et** les soigne différemment. Cette distinction a été reprise plus précisément par divers herboristes **chinois jusqu'au** XIX[e] siècle.

***Le ginseng** est utilisé comme tonique par les médecins chinois depuis au moins 5 000 ans.*

Au début du siècle dernier, la médecine occidentale commence à influencer les pratiques traditionnelles en Chine et en Inde. Ce phénomène a été bénéfique à bien des égards. L'assimilation judicieuse des principes scientifiques par la phytothérapie traditionnelle rend les traitements plus efficaces.

En Inde, alors sous domination britannique, la médecine occidentale s'affirme finalement comme l'unique alternative. L'Ayurveda est considéré comme inférieur à la médecine moderne *(voir* En Inde, p. 39). Les pratiques occidentales n'ont pas été introduites poui compléter la médecine traditionnelle mais plutôt pour la supplanter. «Avant 1835, les médecins occidentaux et leurs homologues hindous échangeaient leurs connaissances; ensuite, la médecine occidentale est devenue la seule valable, et les systèmes orientaux tombèrent en désuétude. » (Robert Svoboda, *Ayurveda, vie, santé et longévité,* 1992).

En Chine, la diffusion des idées occidentales a eu des conséquences moins traumatisantes. De plus en plus les étudiants chinois s'initient à la médecine occidentale sans que cela ait ralenti l'usage des plantes médicinales. En fait, les Chinois reconnaissent à chaque tradition des avantages et des inconvénients.

LA PHYTOTHÉRAPIE EN EUROPE

A la fin du XVIII[e] siècle, le commerce de l'herboristerie commence à être réglementé. En 1778, la Faculté de médecine de Paris décerne le premier diplôme d'herboriste à un certain Edmée Gillot. Vingt-cinq ans plus tard, la loi du 21 germinal an XI (1803) autorise l'exercice de la profession d'herboriste après obtention d'un diplôme délivré par la faculté de pharmacie à la suite d'un examen portant sur la connaissance des plantes médicinales. Dans la seconde moitié du XIX[e] siècle, la médecine moderne tente d'établir son monopole. En France, le diplôme d'herboristerie a été supprimé en 1941. Il subsiste une liste restreinte de 34 plantes pouvant être vendues librement dont 7 pouvant être mélangées. La vente de toutes les autres plantes est soumise à certaines conditions. D'autre part, en Espagne, en Italie et dans certains Etats américains, il est devenu illégal de pratiquer l'herboristerie sans qualification.
La médecine par les plantes doit être exercée par des médecins. Les herboristes qui fourniraient des plantes médicinales à leurs patients afin de leur venir en aide s'exposent à des amendes sévères ou à des peines d'emprisonnement pour « exercice illégal de la médecine ».

AUJOURD'HUI ET DEMAIN

***Des** médicaments comme les antibiotiques symbolisent pour ses contemporains la médecine du XX' siècle. Cette dernière a également amélioré ses méthodes de diagnostic et recourt à des instruments de haute technologie. Cependant, combien seront surpris d'apprendre que **la** phytothérapie **reste la** médecine la plus répandue dans le monde... et **même en** Occident!*

DANS LES ANNÉES 1930, les médecins et les pharmaciens prescrivaient ou vendaient environ 90 % de produits à base de plantes. Ce n'est qu'au cours des cinquante dernières années que les médicaments conçus en laboratoire se sont imposés. Ainsi, pendant la Première Guerre mondiale, on se servait encore de l'ail *{AÏlium sativum,* p. 59) et de la sphaigne des tourbières *(Sphagnum cymbifolium)* pour panser les blessures et soigner les infections. Recueillie dans les marais, c'est un pansement aseptique naturel. L'ail est un excellent antibiotique naturel; c'était également le meilleur désinfectant disponible à l'époque.

***Louis Pasteur** a été le premier à découvrir le rôle des bactéries,*

SCIENCE ET MEDECINE

La mise au point de nouveaux médicaments — artificiels ou extraits de plantes médicinales — en laboratoire rappelle le début du XIXe siècle, lorsque les chimistes isolent des composants tels que la morphine, à partir du pavot *(Papaver somniferum,* p. 243), ou la cocaïne, à partir du coca *(Erythroxylum coca,* p. 206). Dès lors, les chimistes réussissent à déterminer comment les substances chimiques extraites des plantes agissent sur l'organisme et à comprendre le fonctionnement du corps. Vers 1860, des biologistes - dont Louis Pasteur (1822-1895) - identifient les micro-organismes responsables de maladies infectieuses telles que la malaria ou la tuberculose.

Leur objectif était de trouver des soins qui agiraient en attaquant directement les micro-organismes infectieux pour guérir l'organisme. Finalement, leurs recherches ont abouti à la découverte, ou à la redécouverte pour être plus exact, de la pénicilline par plusieurs d'entre eux, dont Alexander Fleming (1881-1955) en 1929. Mais si, au XXe siècle, les chercheurs furent les premiers à établir scientifiquement l'existence de substances antibiotiques, ils ne furent pas les premiers à les employer. En Egypte, au temps des pharaons, au Pérou, au XIVe siècle, et, plus récemment encore, en Europe, on cultivait des moisissures antibiotiques pour combattre les infections.

Après la Seconde Guerre mondiale, avec la mise en vente des antibiotiques commence une nouvelle ère. On pense, en effet, que l'infection va être définitivement vaincue et que des maladies mortelles comme la syphilis, la pneumonie ou la tuberculose ne seront plus les principales causes de décès dans les pays développés. La médecine moderne met également au point d'autres médicaments très efficaces, comme les stéroïdes anti-inflammatoires, et les scientifiques pensent que l'on découvrira prochainement une parade à la plupart des maladies humaines.

INFLUENCE DE LA MEDECINE CONVENTIONNFT T F

A mesure que les Etats-Unis et l'Europe développent les médicaments chimiques qui permettent dans la plupart des cas une guérison rapide, l'opinion publique est convaincue que la phytothérapie est illusoire et démodée. Progressivement, la prescription des médicaments chimiques prend le pas sur les remèdes à base de plantes. Simultanément, les pays en voie de développement abandonnent les soins par les plantes pour adopter ceux que propose la médecine occidentale.

Les autorités médicales sont en grande partie responsables de cet état de fait, car, pour elles, la phytothérapie symbolise le retour aux superstitions passées. Dans de nombreux pays, des organismes officiels détiennent le monopole de l'exercice de la médecine. Ainsi en est-il de l'Ordre des médecins en France, créé en 1945, et d'organismes équivalents en Belgique, en Suisse, en Espagne, au Canada. Dans plusieurs pays occidentaux, la phytothérapie sombre progressivement dans l'oubli.

RENVERSEMENT DE TENDANCE

En dépit des résultats spectaculaires obtenus par l'allopathie, la médecine classique connaît aussi des échecs. L'affaire de la thalidomide en est un dramatique exemple. En 1962, **en Allemagne et en Grande-Bretagne,**

Plasmodium** au microscope électronique. Transmis a l'homme par des moustiques, **ce parasite est responsable de la malaria.



***Au Brésil**, le defnchage pratiqué dans les forêts tropicales humides aboutit à la disparition des plantes médicinales. Heureusement, les autorités tentent actuellement de développer des solutions alternatives.*

3 000 enfants, dont les mères avaient pris des sédatifs durant leur grossesse, naissent avec des difformités. Cet événement a fortement ébranlé la confiance du public dans la toute-puissance des médicaments. En effet, on se rend compte, brusquement, qu'un traitement à base de médicaments sophistiqués peut engendrer des effets secondaires catastrophiques. Et, par voie de conséquence, l'opinion change radicalement au sujet de la phytothérapie.

L'EXEMPLE CHINOIS

En Chine, l'accession au pouvoir de Mao Zedong et de l'armée populaire de libération, en 1949, a profité à la phytothérapie. La médecine occidentale est alors bien implantée dans le pays, mais la majorité de la population a peu d'espoir d'en profiter. De plus, les partisans de la médecine moderne utilisent, parallèlement, l'acupuncture et la phytothérapie, qui sont au cœur de la médecine traditionnelle chinoise.

En associant ces deux pratiques, les **autorités** chinoises cherchent à obtenir les meilleurs résultats possibles. Elles fondent cinq hôpitaux spécialisés dans l'enseignement scientifique de la médecine traditionnelle. Parallèlement, on améliore la qualité des plantes.

Contrairement à la médecine moderne occidentale qui tend à rendre le patient de plus en plus dépendant de **son** médecin **et** des technologies sophistiquées, la médecine traditionnelle chinoise, comme toutes les autres formes de médecine alternative, met l'accent sur la responsabilité personnelle du patient dans la manière **de se** soigner, favorisant une approche holistique (c'est-à-dire globale) du traitement.

Dans les années 1960, la Chine inaugure le programme dit «des médecins aux pieds nus». Après une période d'instruction médicale de base, associant la phytothérapie, l'acupuncture et les pratiques occidentales, ces médecins sont envoyés dans les zones rurales pour soigner les millions de Chinois trop éloignés des villes pour profiter des bienfaits de la médecine moderne. A la fin des années 1960, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) adopte le modèle des médecins aux pieds nus et décide de faire participer les herboristes traditionnels aux programmes chargés de répondre aux besoins de soins du tiers-monde.

MÉDECINE CONVENTIONNELLE ET PHYTOTHÉRAPIE

En dehors de l'initiative prise par l'OMS, l'expérience a montré que les médecines traditionnelles (généralement à base de plantes) et conventionnelles pouvaient fonctionner parallèlement, **même si, souvent, leurs** rapports sont relativement complexes. Dans *La recherche thérapeutique en Bas-Zaïre* (Université de Californie, 1978), J. M.Janzen a décrit une de ces interactions en Afrique :

> «Les Zaïrois reconnaissent les bienfaits de la médecine occidentale et recherchent sa chirurgie, ses médicaments et ses soins hospitaliers, mais, contrairement aux attentes, ni les médecins indigènes, ni les prophètes, ni encore moins les consultations traditionnelles chez les sages locaux ne disparaissent avec l'adoption de ces pratiques occidentales. Un rapport de dualité s'est instauré dans lequel les deux formes de thérapeutique sont complémentaires plutôt que rivales. »

Le coût élevé de la médecine classique est un des autres facteurs ayant encouragé les gouvernements à reconsidérer les médecines traditionnelles. En Chine, au Mexique, à Cuba, en Egypte, au Ghana, en Inde, en Mongolie, les plantes médicinales sont cultivées de manière intensive. Les médecins, mais aussi les praticiens traditionnels, les prescrivent.

De même, divers types de traitement sont apparus pour répondre aux besoins différenciés des populations. En Inde, à côté des médecins formés à l'école occidentale, on peut s'adresser aux médecins partisans de l'Ayurveda, aux praticiens traditionnels de l'Ayurveda, aux guérisseurs locaux et aux homéopathes.

UNE MODIFICATION DES ATTITUDES

L'intérêt croissant que l'on manifeste pour la médecine dite « alternative » est sans doute dû à un affaiblissement de l'état sanitaire en Occident. Certes, la pharmacopée moderne a apporté de multiples solutions aux maladies infectieuses graves, mais les organismes infectieux résistent de plus en plus aux traitements antibiotiques, conséquence logique de leur consommation abusive.

Les maladies chroniques semblent augmenter. Environ 50 % des Occidentaux prennent quotidiennement un ou plusieurs médicaments — pour traiter aussi bien l'hypertension artérielle, l'asthme, l'arthrite ou la dépression. En France, les dépenses pour l'achat de médicaments atteignent des sommes astronomiques,

sans pour autant que l'état de santé des individus s'améliore. Aussi remarquable soit-elle, l'augmentation de l'espérance de vie dans les pays développés se ralentit, probablement à cause de la pollution de l'environnement et de l'accumulation des substances toxiques dans l'organisme.

Au fil des années, l'opinion publique a évolué et la phytothérapie connaît un regain d'intérêt. En fait, certaines préparations à base de plantes sont maintenant si couramment utilisées qu'elles font partie de notre vie quotidienne. L'huile d'onagre est prescrite pour soulager les douleurs précédant l'apparition des menstruations. On extrait cette huile des graines de l'onagre bisannuelle *(Oenothera biennis,* p. 240), une plante originaire d'Amérique du Nord. L'essence de menthe poivrée *(Mentha* x *piperita,* p. 116) est recommandée pour les problèmes de gorge ou de transit intestinal et le séné *(Cassia senna,* p. 76) est un traitement simple mais efficace en cas de constipation passagère.

Plus les hommes s'aperçoivent que leur existence est étroitement liée au destin de la planète, plus leur intérêt pour la phytothérapie croît. L'usage des plantes pour se soigner revêt ainsi une valeur écologique, car il s'agit de respecter et de protéger notre environnement naturel.

HERBORISTERIE ET HOLISME

Selon la «théorie des germes», la maladie se développe à la suite d'un contact avec un organisme infectieux. Cette théorie est toujours en vigueur en médecine moderne. Les herboristes, moins absolus, pensent que cette explication est incomplète. Si des maladies telles que le choléra ou la typhoïde sont infectieuses et contagieuses, de nombreuses autres ne se transmettent pas de cette manière. La question est donc de savoir où se trouve la faille qui a permis à une bactérie donnée de contaminer un organisme. A la différence de nombreuses solutions thérapeutiques qui se proposent d'éradiquer le « microbe » ou un état physiologique anormal, la phytothérapie propose une approche plus nuancée, cherchant à traiter la faiblesse qui favorise l'apparition de la maladie en essayant de la resituer dans le contexte général de la vie du patient. Les herboristes identifient plusieurs facteurs responsables de la maladie. Ils ne prennent pas seulement les symptômes physiques comme indicateurs principaux, mais aussi les facteurs alimentaires, émotionnels, voire spirituels.

Le corps humain contient plus de cent milliards de cellules, qui fonctionnent en harmonie quand l'organisme est sain. Utilisées avec précaution, les plantes agissent de pair avec lui, stimulant, soutenant ou contrôlant les diverses cellules dans leurs tâches respectives, et favorisent un retour à l'équilibre initial. Le but des soins est de renforcer la résistance personnelle du patient, de revitaliser les tissus affaiblis et d'augmenter la capacité du corps à recouvrer la santé.



Grâce aux progrès réalisés dans la connaissance de la composition des médicaments à base de plantes, les herboristes sont capables de prescrire des plantes, des formules et des dosages précis et efficaces.

Bien sûr, en cas de maladie grave déjà très avancée, il est trop tard pour recourir à la phytothérapie. A ce stade, l'emploi des antibiotiques, des analgésiques ou encore la chirurgie s'imposent. Toutefois, des mesures de surveillance médicale bien adaptées aux besoins des patients pourraient permettre de prescrire tout d'abord des remèdes à base de plantes, puis, éventuellement, en cas de nécessité absolue, des médicaments chimiques.

L'EFFICACITÉ DES SOINS À BASE DE PLANTES

Les médecins conçoivent difficilement que des soins naturels puissent être aussi efficaces, voire supérieurs aux médicaments. C'est qu'ils ne sont plus formés dans ce domaine depuis longtemps. Cette attitude évolue cependant à mesure que les chercheurs déterminent l'efficacité des plantes.
L'exemple du millepertuis *(Hyperkum perforatum,* p. 108), une plante très répandue en Europe, habituellement utilisée comme antidépresseur, illustre bien cette évolution. Les extraits de cette plante sont officiellement reconnus pour leur efficacité contre les dépressions légères et moyennes. Depuis 1979, plus d'une vingtaine d'études cliniques ont révélé que les extraits du millepertuis sont aussi efficaces que les antidépresseurs conventionnels et qu'ils provoquent moins d'effets secondaires. D'autres recherches ont permis de découvrir que le millepertuis pouvait être utile contre les infections virales, dans la guérison des blessures et le soulagement des symptômes de manque dans le sevrage des drogués et des alcooliques. En France malheureusement, le millepertuis subit une discrimination injustifiée puisqu'il n'est désormais plus autorisé que comme agent aromatisant.
Comme c'est souvent le cas, les recherches confirment la connaissance traditionnelle. Les phytothérapeutes actuels

ont toutefois un avantage sur leurs aînés : ils comprennent mieux comment la plante agit sur l'organisme et peuvent établir des dosages très précis, qui prennent en compte les éventuels effets secondaires, et savent sous quelle forme administrer la plante. Les recherches actuelles s'orientent vers l'emploi traditionnel des plantes avec l'espoir de trouver de nouveaux traitements pour les problèmes de santé de toutes sortes. C'est ainsi que le groseillier indien *(Emblica offidnalis,* p. 204) semble protéger le foie contre le cancer, abaisser la cholestérolémie et qu'il peut se montrer efficace pour soigner la pancréatite, tandis que le thym *{Thymus vulgaris,* p. 143) est un puissant antioxydant qui peut prévenir les carences en acides gras essentiels du cerveau et ralentir le vieillissement.

LES PLANTES MÉDICINALES ET L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE

Les plus grandes firmes pharmaceutiques savent que les forêts tropicales, les champs et les haies abritent des sources potentielles de médicaments précieux. Elles investissent d'importants capitaux pour trouver de nouvelles substances chimiques afin de les commercialiser. Le taxol et le taxotère, extraits respectivement de l'if du Pacifique *{Taxus brevifolia,* p. 275) et de l'if européen *(Taxus baccata),* les traitements les plus utilisés contre le cancer du sein, ont été mis au point de cette façon. La recherche dans ce domaine devient automatique et les entreprises pharmaceutiques auront bientôt la possibilité d'étudier environ 2 millions de substances chimiques par semaine.

On peut donc s'attendre à de remarquables découvertes. L'approche des multinationales pharmaceutiques pose toutefois un problème de fond : ces firmes veulent exploiter des extraits de substances tirées des plantes qui puissent être synthétisées, donc brevetées. En détenant un brevet, une entreprise escompte réaliser de gros bénéfices, et amortir l'investissement initial consacré à la recherche. Or, les plantes sont des entités naturelles qui ne peuvent pas a priori faire l'objet de brevets. Si une société pharmaceutique trouvait une plante comme le millepertuis, qui se révélerait plus efficace et plus saine qu'un médicament, elle préférerait créer des médicaments synthétiques plutôt qu'une préparation naturelle.

***De récentes analyses cliniques** ont confirmé que l'utilisation du millepertuis contre la fatigue nerveuse et la dépression est tout à fait justifiée.*



La châtaigne australienne
de la baie Moreton pourra-t-elle servir à combattre le sida ?

LA SYNERGIE DES PLANTES

C'est le terme de synergie qui est le plus approprié pour distinguer la phytothérapie de la médecine conventionnelle. Lorsqu'on utilise la plante entière plutôt que ses principes actifs isolés, ses différentes parties agissant ensemble sont plus efficaces qu'un dosage équivalent du principe actif extrait de la plante utilisé par la médecine conventionnelle.

De plus en plus, les chercheurs révèlent que des plantes telles que l'éphédra *(Ephedra sinica,* p. 97), l'aubépine *(Crataegus oxyacantha,* p. 90), le ginkgo (*Ginkgo biloba,* p. 102) ou le muguet *{Convallaria majalis,* p. 194) donnent lieu à des usages inattendus grâce à la combinaison naturelle des principes actifs contenus dans la plante entière. Dans certains cas, la valeur médicinale d'une plante est due à la synergie de ses diverses substances. Un ou même plusieurs principes actifs isolés ne permettent pas d'obtenir le même résultat.

LA PHYTOTHERAPIE A-T-ELLE UN AVENIR ?

La phytothérapie continuera-t-elle à être appréciée à sa juste valeur, c'est-à-dire comme un large éventail de traitements équilibrés, sains, économiques et écologiques, ou ne sera-t-elle qu'une nouvelle activité économique devant impérativement générer des bénéfices immédiats ?

Convaincre les milieux médicaux, généralement sceptiques, que la phytothérapie n'est pas seulement un substitut marginal à la médecine conventionnelle **mais** bien une forme de médecine efficace est une autre affaire.

Au début des années 1990, une étude a montré l'effet de certaines plantes chinoises sur des patients souffrant d'eczéma. Ainsi, l'ajout d'une seule plante chinoise aux dix autres contenues dans une préparation a provoqué une amélioration de l'état de santé d'un patient jusqu'alors insensible au traitement. Des progrès de cette nature ont été obtenus en adaptant les soins aux besoins des patients et en traitant les causes des maladies. Cette approche est très éloignée de la conception défendue par la médecine moderne, selon laquelle, pour une maladie donnée, il n'existe qu'un seul traitement.

En associant savoir traditionnel et acquis de la science, l'exemple chinois aidant, on peut envisager le moment où un patient choisira le traitement qui lui est approprié.

EN EUROPE

*Malgré **les diversités régionales,** l'usage des plantes médicinales **en Europe** est très enraciné dans la tradition. Aujourd'nui, les plantes sont de plus en plus appréciées et, dans certains pays, elles sont utilisées autant par la médecine conventionnelle que par des herboristes qualifiés.*



Teinture de valériane

Millepertuis (Hypencum perforatum, p. 104). *Astringente et antivirale, cette plante est largement utilisée comme antidépresseur en Europe.*

Huile de millepertuis

Millepertuis séché

Valériane (Valenana ofiicmahs, p. 146). *Plante indiquée en cas de nervosité.*

Verge d'or (Solidago virga-aurea, p. 271). *Plante aux propriétés astringentes et diurétiques, utilisée pour les maux de gorge et les catarrhes.*

Souci (Calendula officmahs, p. 73). *Apprécié depuis les temps les plus reculés pour son action anti-inflammatoire et cicatrisante.*

Pétales de souci des jardins, frais et secs.

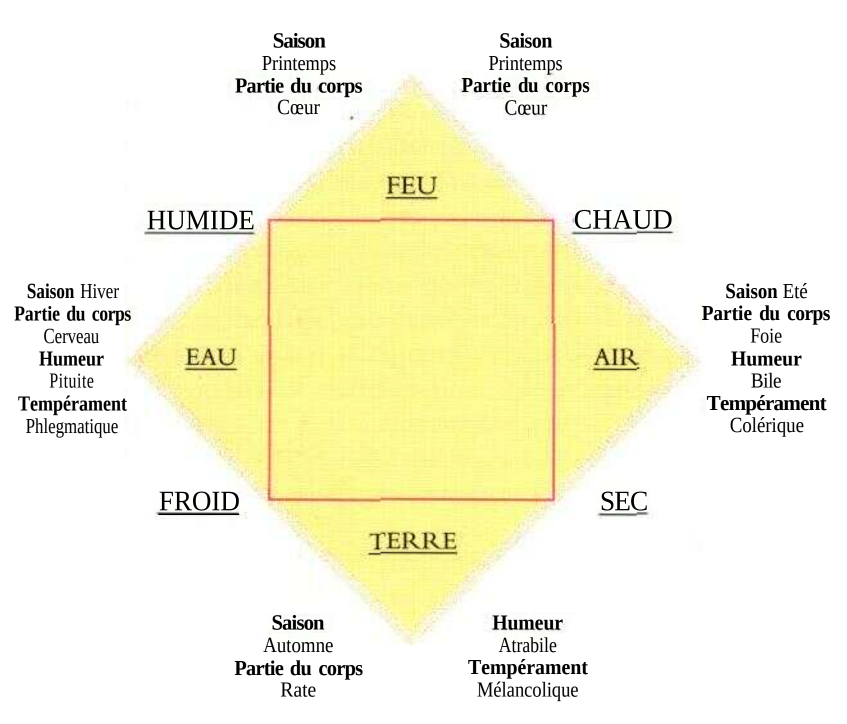
CHACUNE DES GRANDES TRADITIONS HERBORISTES a développé une doctrine originale pour rendre compte de la maladie. La tradition européenne repose principalement sur la théorie des « quatre humeurs » qui régna jusqu'au XVII[e] siècle. On la doit à Galien (131-201), originaire de Pergame et médecin personnel de l'empereur romain Marc Aurèle. C'est en soignant les gladiateurs de sa ville natale que Galien apprit l'anatomie et les meilleurs remèdes hémostatiques et cicatrisants. Il rédigea des centaines d'ouvrages et, pendant plus de 1 500 ans, son influence sur la médecine européenne a été considérable.

LA THEORIE DES QUATRE HUMEURS

Galien développa ses idées en s'appuyant sur les écrits d'Hippocrate (460-377 av.J.-C.) et d'Aristote (384-322 av.J.-C.), qui, eux-mêmes, s'étaient inspirés des conceptions égyptiennes et indiennes. Développant la croyance selon laquelle le monde était composé de quatre éléments - le feu, l'air, la terre et l'eau —, Hippocrate attribua aux plantes différentes propriétés : chaude, sèche, froide et humide. Aristote approfondit et confirma la théorie des quatre humeurs, selon laquelle, quatre principaux fluides - ou humeurs — circulent dans l'organisme : le sang, la bile, l'atrabile et la pituite (ou phlegme). La présence de ces quatre humeurs en quantités égales dans l'organisme était considérée comme «idéale». Cependant, une ou deux d'entre elles prédominent chez la plupart des êtres humains, déterminant ainsi des tempéraments ou caractères spécifiques. Par exemple, l'excès de bile produit un caractère bilieux, souvent emporté, ambitieux et vindicatif et un teint jaunâtre. Galien croyait également que le *pneuma* (principe spirituel) était absorbé à chaque inspiration et se transformait en «souffle vital» dans l'organisme. La vitalité et la santé dépendent du juste équilibre entre les quatre humeurs, les quatre éléments et l'union intime avec le *pneuma* inspiré.

L'INFLUENCE DES HERBORISTES CLASSIQUES

Deux autres auteurs classiques influencèrent profondément la tradition herboriste européenne. Avec son *De materia medica,* fondé sur l'observation de près de 600 plantes, le Grec Dioscoride (40-90), chirurgien dans l'armée romaine, rédigea un ouvrage de référence très précis sur les plantes médicinales. A la même époque, Pline l'Ancien (23-79) compila les travaux de plus de 400 auteurs dans son *Histoire naturelle,* recensant, entre autres, tous les herbiers de son temps. L'une des plantes les plus intéressantes mentionnées par ces deux auteurs est la mandragore *(Mandragora officinarum,* p. 231). Avec sa racine fourchue qui lui confère



Selon l'ancienne théorie des quatre humeurs, *les quatre fluides circulant dans le corps — atrabile, pituite (ou phlegme), bile et sang — correspondent aux quatre éléments (terre, eau, air et feu), aux quatre saisons et a d'autres caractéristiques de la nature Jusqu'au XVII' siècle, les médecins estimaient qu'un déséquilibre dans le système humoral entraînait des troubles physiques et mentaux*

une apparence humaine, elle passait pour détenir de grands pouvoirs magiques et thérapeutiques Diosconde la recommandait pour soigner de nombreuses affections, dont les insomnies et les inflammations oculaires

Avec l'effondrement de l'Empire romain au IV[e] siècle apr J -C., la question des causes de la maladie et du traitement de celle-ci se déplaça vers l'Orient Dès le IX[e] siècle, les médecins musulmans avaient traduit bien des œuvres de Galien, dont les conceptions furent à l'origine du développement de la médecine arabe à l'époque médiévale et influencèrent Avicenne (980-1037) Plus avant dans le Moyen Age, les écrits de Galien, traduits en latin à partir de l'arabe, régnent sans partage pendant quatre siècles Aux XVI[e] et XVII[e] siècles, les étudiants en médecine continuent à recevoir un enseignement fondé sur les principes du système humoral de Galien Ils apprennent à diagnostiquer un déséquilibre des humeurs et les moyens de restaurer l'équilibre, principalement par des saignées et des purges {*voir* p. 23-24).

L'IMPRIMERIE ET LA MÉDECINE PAR LES PLANTES

L'invention de l'imprimerie au XV[e] siècle transforma l'herboristerie européenne Jusqu'à cette époque, les pratiques médicinales populaires s'étaient transmises de génération en génération Au cours des siècles suivants, les herbiers en langues nationales se multiplièrent dans toute l'Europe, et l'on vit apparaître des répertoires qui rendaient l'usage des plantes accessible à ceux qui savaient lire et non plus seulement à ceux qui comprenaient le latin L'alphabétisation croissante permit aux femmes, notamment, d'y puiser des conseils pour soigner leurs familles La plupart des herbiers étaient l'oeuvre de médecins qui reprenaient très largement les travaux d'auteurs classiques tels que Diosconde Mais certains s'appuyaient directement sur leur propre

Houblon frais

Houblon sèche

Houblon (Humulus lupulus *p 106) Généralement sédatif il stimule également les fonctions dtgestives*

Grande camomille (Tanacetum parthemum *p 140) Passe pour constituer un excellent anti migraineux*

MlllefeulUe fAchlUea millefolium, *p 56) Action antihemorragique et cicatnsante*

Angélique (Angelica archangelica *p 168) Propnetés stomachiques*

Gatttlier (Vitex agnus-castus *p 151) Soulage les maux lies a la ménopause*

Grande ortie (Urtica dloica *p 146) Traite les anémies*

Hysope (Hyssopus officmahs *p 221) Hippocrate la recommandait pour soulager les pleurésies*

Romarin (Rosmarinus officmalis *p 128) Passe habituellement pour améliorer le tonus*

Viorne obier (Viburnum opulus, *p 150) Soulage les crampes musculaires*

Baies de viorne

~**Mûrier** (Rubus fruticosus, *p 263) Dépuratif et diurétique Recommandé par les allopathes.*

. Romann frais

Guimauve (Althaea officmalis, *p 165) Calme les inflammations gastriques et intestinales Pline l'Ancien la considérait comme une panacée.*

Fleurs de guimauve

Chardon-Marie (Carduus mananus, *p. 75). Possède des propriétés hépatoprotectnces.*

Capsules de chardon-mane

Sureau noir (Sambucus nigra, *p 132) Antt-inflammatoire. Soulage les rhumes des foins.*

Sauge (Salvia officmalis, *p. 131). Considérée comme une panacée au Moyen Age*

expérience : ce fut le cas des Anglais John Gérard et Nicholas Culpeper qui ont publié des herbiers respectivement en 1597 et 1652.

L'ouvrage de John Gérard intitulé *l'Herbier* est à l'évidence un travail d'horticulteur plus que **celui d'un herboriste ; il n'en** constitue pas moins une mine d'informations et recense les dernières espèces rapportées en Europe par des explorateurs et des marchands.

Nourri par **une riche** expérience personnelle et mêlant des considérations astrologiques aux principes médicaux traditionnels, *Le médecin anglais* de Culpeper fut, dès sa publication, considéré comme un guide de référence pratique. Chaque plante s'y voit attribuer une « température », **un** usage dans le système humoral, une planète maîtresse et un signe zodiacal. A l'instar du *De materia medica* de Dioscoride, l'ouvrage a le mérite de se fonder sur une observation directe et sur une vaste expérience en herboristerie.

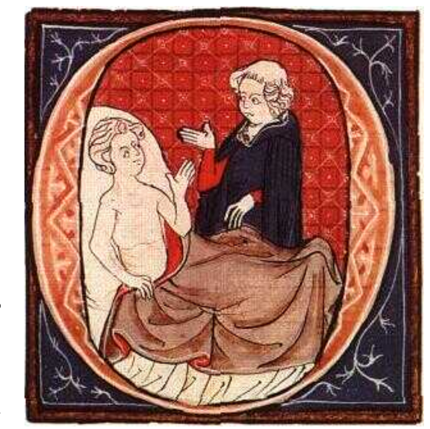
PLANTES ÉTRANGÈRES ET MEDICAMENTS DE SYNTHÈSE

L'usage croissant de plantes étrangères au cours du XVII[e] siècle suscita de vifs débats concernant la valeur relative de la flore médicinale européenne; toutefois, ceux-ci ne concernaient pas la majorité de la population qui n'avait pas les moyens financiers suffisants pour se procurer des plantes importées. A la longue, ces discussions finirent par créer un clivage dans la pratique médicale traditionnelle. Pauvres et ruraux utilisaient la flore locale, tandis que riches bourgeois et nobles achetaient les plantes d'origine étrangère prescrites par des médecins formés à l'université. Au début du XVIII[e] siècle, environ 70 % des plantes médicinales disponibles chez les apothicaires étaient importées. Avec le temps, cette herboristerie «urbaine» évolua vers une médecine scientifique qui, à son tour, renia ses origines et délaissa la médecine par les plantes médicinales, la jugeant inférieure.

La médecine conventionnelle ayant établi son monopole à la fin du XIX[e] siècle, il devint illégal de soigner par les plantes san.i autorisation médicale. Les médecins, nantis de leur diplôme universitaire, supportent mal que les herboristes puissent consulter. En France, le diplôme d'herboriste créé en 1910 à été supprimé en 1941, ce qui empêche la profession de se perpétuer. En Grèce, les herboristes traditionnels furent pourchassés et le mot lui-même devint une insulte. Manifeste depuis un quart de siècle, le renouveau de la médecine traditionnelle permet d'espérer un arrêt de cette censure officielle.

LES PRATICIENS MODERNES

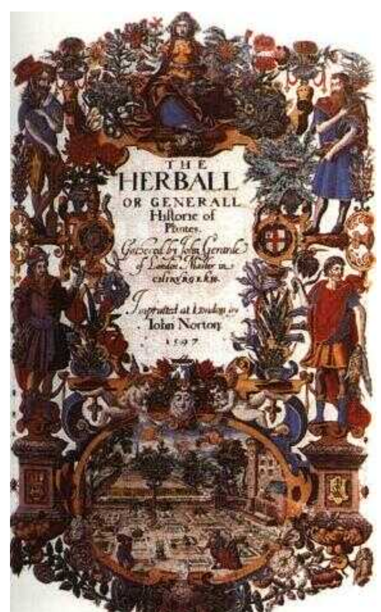
Le paysage actuel de la phytothérapie est très varié en Europe. Pourtant les différentes traditions et pratiques ont un point commun. La plupart des herboristes utilisent des méthodes orthodoxes de diagnostic, lorsqu'ils recherchent par exemple des signes d'infection et d'inflammation. Toutefois, la plupart d'entre eux tentent *de* resituer la maladie dans le contexte général de la vie du



***Dans l Europe médiévale**, les guérisseurs essayaient souvent de restaurer l'équilibre physique au moyen de saignées, de purges et de préparations vomitives.*

patient Ils prescrivent certaines plantes médicinales et conseillent un régime alimentaire adapté ainsi qu'une modification de l'hygiène de vie afin de stimuler les capacités auto-régénératrices du corps — l'équivalent du «souffle vital» La guénson prend généralement plus de temps qu'en suivant un traitement moderne, mais le résultat est durable et dénué d'effets secondaires

Ainsi pourra-t-on prescrire à un patient souffrant d'un ulcère à l'estomac une variété de plantes comme la reme-des-prés *(Fihpendula ulmana,* p 100), la camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p 80), la guimauve *(Althaea officmabs,* p 165) et la belladone *(Atropa belladona,* p. 69), pour calmer l'inflammation, exercer une action astringente et protectrice sur les muqueuses stomacales et réduire l'excès d'acidité Les phytothérapeutes traquent également les mauvaises habitudes alimentaires, les mauvaises postures et le stress qui compromettent les capacités régénératrices du corps Ces problèmes peuvent être évités grâce à l'action de plantes aux propriétés sédatives, à l'adoption d'un régime alimentaire riche en fruits et en légumes non acides et enfin par la pratique d'exercices physiques.



L'Herbier, ***de John Gérard*** *(1597)*
constitue l'un des grands textes classiques sur les plantes médicinales

LES REMÈDES POPULAIRES

Les plantes locales jouissent toujours d'une grande faveur en Europe Les plantes de montagnes comme l'arnica *(Arnica montana,* p. 172) et l'anémone pulsatille *(Anémone pulsatilla,* p 168) sont très utilisées en Suisse, en Allemagne, en France et en Italie, tandis que la consoude (*Symphytum officinale,* p 137) est particulièrement appréciée en Grande-Bretagne Les plantes exotiques sont aussi très recherchées. Le gmkgo (*Ginkgo biloba,* p 102), qui améliore la circulation cérébrale et stimule la mémoire, est désormais largement cultivé en France.

LES TRADITIONS EUROPÉENNES ET L'AVENIR

En Europe, la phytothérapie connaît un engouement croissant En France et en Belgique, les ventes de plantes médicinales augmentent de manière spectaculaire, bien qu'elles ne soient pas remboursées par les organismes d'assurance maladie Les phytothérapeutes les prescrivent en complément d'autres traitements D'autre part, dans certaines villes de France, un diplôme universitaire des médecines naturelles a été créé En Allemagne, ce sont les médecins qui proposent des plantes à leurs patients, afin d'améliorer les ordonnances médicamenteuses En Espagne, parallèlement aux médecins, les herboristes traditionnels exercent toujours et font leur apprentissage en cueillant les plantes dans la nature et en préparant leurs propres remèdes L'Union européenne devra légiférer afin d'uniformiser ces différentes formes de phytothérapie, qui pourront contribuer à construire un système médical au sein duquel les hommes seront libres de choisir le traitement qui leur convient.

Camomille séchee

Aubépine (Crataegus oxyacantha, *p 90) Tonicardiaque reconnu*

Fleurs et baies d'aubépine séchées

Primevère officinale (Pnmula veris, *p 255) Plante sédative aidant a soulager « les délires » d'après l'herboriste John Gérard.*

Thym (Thymus vulgans, *p. 143). Antiseptique et tonique, très recommande pour soigner les infections des voies respiratoires.*

Digitale pourprée (Digitahs purpurea, *p 201) A l'origine de la digitaline employée comme stimulant cardiaque*

Pensée sauvage (Viola tncolor, *p 282) Connue pour ses propriétés expectorantes, anti tussives et décongestionnantes.*

Lavande (Lavandula angustifoha, *p 110) Sous forme d'huile essentielle, elle constitue un bon remède de première urgence contre les piqûres d'insectes it les coups de soleil.*

EN INDE

En Inde et dans les pays voisins continue de fleurir toute une variété de traditions herboristes. Si en Inde prédomine la médecine ayurvédique, d'autres systèmes traditionnels comme l'Unani Tibb, la médecine arabe et le Siddha, pratiqué dans la région tamoule de l'Inde du Sud et au Sri Lanka, appartiennent a deux traditions importantes.

LE TERME AYURVEDA EST FORMÉ de deux mots indiens : *ayur*, « longévité », et *veda*, « connaissance » ou « science ». A la fois manière de vivre et système thérapeutique, l'Ayurveda embrasse la science, la religion et la philosophie. S'inspirant de pratiques très différentes — le yoga et la méditation par exemple —, son but ultime est la réalisation de soi et la relation harmonieuse avec le monde.

LES ORIGINES

L'ancienne culture indienne s'est développée il y a plus de 5000 ans sur les rives de l'Indus, au nord de l'Inde. On pense que c'était une époque d'intense illumination spirituelle où la connaissance et la sagesse, transmises oralement de maître à disciple sur plusieurs générations, furent transcrites dans les poèmes sanskrits connus sous le nom de *Veda*. Ces écrits, qui remontent au XV[1] siècle av.J.-C., constituent le fondement de la culture indienne. Les plus importants sont le *Rig Veda* et *VAtharva Veda*.
Au VIIIe siècle av.J.-C., Punarvasu Atreya fonda la première école de médecine ayurvédique. Ses élèves et lui compilèrent des traités médicaux qui influencèrent Charaka, un lettré qui vécut un siècle plus tard. Dans un ouvrage intitulé *Charaka Samhita*, ce dernier décrivit 341 plantes dotées de propriétés thérapeutiques ainsi que des remèdes d'origine animale et minérale. **Le** second ouvrage majeur, le *Susruta Samhita*, rédigé à peu près à la même époque, constitue la base de la chirurgie moderne. On s'y réfère encore aujourd'hui.

L'INFLUENCE DE L'AYURVEDA

L'Ayurveda, qui peut être considéré comme la plus ancienne tradition médicale au monde à avoir survécu de nos jours, servit également de matrice à d'autres thérapeutiques ancestrales. Profitant de la diffusion de l'enseignement de Bouddha (v. 560-v. 483 av.J.-C.), les théories et les pratiques médicales de l'Ayurveda se répandirent en Asie. Le bouddhisme et le point de vue ayurvédique influencèrent le développement de la médecine tibétaine, qui à son tour se combina avec profit à la médecine traditionnelle chinoise. Les anciennes civilisations orientales et occidentales entraient en contact réciproque grâce aux routes commerciales et à l'occasion des guerres. Cela



Le clou de girofle *est employé en Inde depuis plusieurs millénaires. Les bourgeons sont sèches à l'air libre.*

Myrte (Myrtus communis, *p 238) Cultivé pour son huile, et utilisé pour soigner les bronchites.*

Ricin (Ricinus communis, *p. 262). Son huile est laxative*

Ail (Allium **sativum, p.** *59) Tient une place essentielle dans la médecine ayurvédique, réputé pour ses propriétés bactéricides et antifongiques*

Ampoules d'ail

Capsules d'ail

Gousses d'ail

Clou de girofle (Eugenia caryophyllata, *p. 99) Lutte contre certains types d'infections.*

Styrax (Liquidambar onentalis, *p. 228) Il a des usages dermatologiques et antiparasitaires.*

Ad en poudre

Réglisse (Glycyrrhiza glabra, *p 103) En Inde, il pousse à l'état sauvage Plante médicinale de première utilité*

Racines de réglisse séchées

Poudre de racines de réglisse

Réglisse fraîche

permit l'échange de savoirs médicaux et de plantes médicinales Cette somme de connaissances fut transmise aux Grecs et aux Romains, dont la pratique médicale devait constituer la base de la médecine européenne.



Thé **chakras** *arc representeâ m this figure India's médical System, Ayurveda, identifies seven* ***energy*** *centres,* chakras, ***sited*** *along thé spinal columnfrom thé head to thé base ofthe spine If they are blocked, illness results*

LES CINQ ÉLÉMENTS

L'Ayurveda est un système holistique unique, fondé sur une approche globale de l'homme, à la fois physique, mentale et spirituelle L'origine de tout ce qui existe, quel qu'en soit l'aspect, est intelligence pure ou conscience Energie et matière ne font qu'un. L'énergie est constituée **de** cinq éléments - l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre — qui, ensemble, forment la matière. L'éther est présent dans l'organisme, dans les cavités buccale, abdominale, digestive, **thoracique** et pulmonaire L'air anime les mouvements musculaires et respiratoires, les pulsations cardiaques, le fonctionnement des **voies** digestives et du système nerveux Le feu se manifeste dans le système digestif, le métabolisme, la température du corps, la vue et l'intelligence L'eau se trouve dans les sucs gastriques, les glandes salivaires, les muqueuses, le sang et le cytoplasme Enfin, la terre existe dans les ongles, la peau et les cheveux et dans les éléments qui soutiennent le corps os, cartilages, muscles et tendons

Les cinq éléments participent également au fonctionnement des cinq sens A chaque élément correspond un sens l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre sont reliés respectivement à l'ouïe, au toucher, à la vue, au goût et à l'odorat.

LES DOSHAS ET LA SANTE

Ces cinq éléments sont présents dans les trois grandes forces fondamentales, ou *doshas*, qui régulent l'ensemble des processus physiques et mentaux Le principe de vent, *vata*, est fait d'air et d'ether, le feu et l'eau composent le principe de feu, *pitta*; la terre et l'eau produisent le principe d'eau, *kapha* Ces principes correspondent aux trois humeurs de la médecine tibétaine et présentent quelque convergence avec la théorie galénique des quatre humeurs *(voirp* 31)

Selon l'Ayurveda, tout individu naît avec un équilibre spécifique de *doshas,* dont les proportions sont largement déterminées par celui des parents au moment de la conception. La constitution physique, le tempérament, la prédisposition à la maladie dépendent pour une grande part du *dosha* dominant Ainsi, la constitution de base, ou *prakruti,* dont chaque individu hérite ne s'altère jamais.

La condition principale d'une bonne santé repose sur un équilibre convenable entre les *doshas* La maladie, ou *ryadhi,* est provoquée par la rupture de cet équilibre, et se manifeste soit par une gêne et une

Noix et fleur de muscade (Mynstica fragrans, *p. 117). Parties différentes du même arbre En Inde, la pâte de la noix de muscade est appliquée sur les eczémas et la fleur de muscade est utilisée contre les infections gastriques.*

Noix muscade

Fleur du muscadier

Basilic sacré (Ocimum sanctum, *p. 118). Les Indiens le plantent souvent dans les cours de leurs temples. Il protégerait les fonctions cardiaques. Ses propriétés hypotensives ont récemment été mises en évidence.*

Basilic sacré

Graines de basilic sacré

Cardiosperme *(*Cardiospermum, *spp 183). Utilise pour provoquer les menstruations dans la médecine naturelle indienne.*

Safran des Indes (Curcuma longa *p. 92). Remède ayurvedique traditionnel contre la Jaunisse.*



Férule persiaue (Ferula asa-foetida, *p. 210) Fortifie l'appareil gastro-intestinal et entre souvent dans le traitement des indigestions*

Citron (Citrus limon, *p 85) Originaire de l'Inde, il passe pour prévenir les rhumes en augmentant la résistance aux infections.*

Citron séché

Cardamome (Ëlettana cardamomum, *p 95) Utilisée depuis de': millénaire:, en Inde comme remède contre les troubles digestifs.*

Feuilles de cardamome fraîches

Graines de cardamome

Cannelle de Ceyian (Cinnamomum verum, *p 84) Ses propriétés tonifiantes stimulent la circulation.*

Écorces de cannelle

Poudre de cannelle

Withania (Withama sommfera, *p 152) ou «ginseng indien». Plante tonifiante utilisée dans le traitement des épuisements nerveux*

Liane réglisse (Arbrus precatonus, *p. 158) En Asie, ses graines ont été utilisées comme moyen contraceptif et abortif*

Soja cultivé (Glycine max, *p. 216) Fève hautement nutritive, dont la récolte est devenue courante dans le monde entier Son action est bienfaisante pour le système circulatoire.*

Graines de soja

Gousse de soja

douleur **d'ordre** physique, soit par **une souffrance** d'ordre mental et émotionnel, telle que la jalousie, la colère, la peur et le remords. Si l'équilibre des *doshas* prédispose l'individu à certains types de maladie, les principes n'agissent pas au hasard. Les effets du mode de vie sur la constitution de base, la *vakruti,* influencent profondément l'état de santé et rompent facilement cet équilibre.

La maladie survient également quand le flux d'énergie **vitale, ou** *prana,* circulant dans le corps est entravé. **Ce flux** est **relayé par les** sept *chakras* (centres d'énergie psychique) échelonnés le long de la colonne vertébrale depuis le sommet du crâne jusqu'au sacrum. Toute entrave à cette circulation d'énergie accroît le risque de maladie.

UNE CONSULTATION CHEZ UN PRATICIEN AYURVEDIQUE

Un praticien ayurvédique porte tout d'abord son attention sur la constitution du patient, la *prakmti* et sur son mode de vie, la *vakruti.* Il étudie ses antécédents et examine sa conformation, les traits de son visage et les lignes de sa main, sa peau et son type de cheveux. Les deux critères essentiels qui fondent le diagnostic sont toutefois l'apparence de la langue et le pouls - préoccupation que l'Ayurveda partage avec les médecines chinoise et tibétaine. Les praticiens ayurvédiques ont développé une technique très complexe pour prendre le pouls, requérant plusieurs années d'expérience.

Le diagnostic d'un déséquilibre des *doshas* entraîne la prescription d'un traitement et d'une hygiène de vie. Il s'agit d'abord d'éliminer les toxines, puis d'opérer un programme de régénération et de purification comprenant des vomissements thérapeutiques, des purges, des lavements, la prise de remèdes par voie nasale et des saignées.

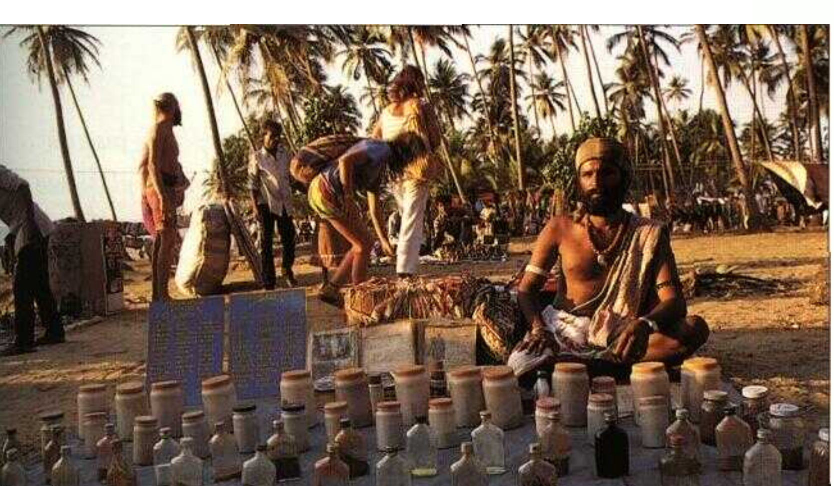
ATTRIBUTS ET PROPRIETES DES REMÈDES

Les traitements prescrits sont de trois types : des remèdes d'origine naturelle, des régimes alimentaires et des conseils pour améliorer Inygiène de vie. Ils sont tous classés selon leurs effets sur les trois *doshas.* Ainsi, une affection associée à un excès de *kapha* — le principe de l'eau - se caractérise par le catarrhe, la surcharge pondérale, la rétention des fluides et un état léthargique. Les caractéristiques du principe de l'eau étant la fraîcheur et l'humidité, le praticien conseillera d'éviter les aliments froids et humides (comme le blé, le sucre et les produits laitiers), qui augmentent le *kapha* et préconisera alors la consommation des aliments chauds, secs et légers. Les remèdes comprendront des épices révulsives, comme le gingembre *(Zingiber officinale,* p. 155) et le piment de Cayenne *(Çapsicum fmtescens,* p. 74), ainsi que des plantes amères comme le safran des Indes *(Curcuma longa,* p. 92).

Le choix spécifique du remède dépend de sa « qualité », ou «énergie», que l'Ayurveda détermine selon vingt attributs *(vimshati guna)* tels que chaud, froid, mouillé, sec, lourd ou léger. Le classement s'effectue selon six saveurs : doux, aigre, salé, amer, piquant et âpre. Les substances douées, aigres et salées renforcent le principe de l'eau *(kapha)* et réduisent celui du vent *(vata);* les remèdes amers, piquants et âpres fortifient le principe de l'air et affaiblissent celui de l'eau; les plantes aigres, salées et piquantes développent le principe de feu *(pitta).*

PREPARATIONS ET TRAITEMENTS

En plus des extraits de plantes, les remèdes ayurvédiques comprennent du miel et des produits laitiers; on ajoute parfois aussi



Etalage d'un ***praticien ayurvédique.*** *Les praticiens* ***prescrivent*** *des remèdes médicinaux d'après les attributs des plantes, «chaud», «frais», par exemple La médecine ayurvédique vise l'équilibre des doshas (principes régulateurs de la santé) du patient*

des doses infimes de minéraux, tels que le sel Les remèdes se présentent sous forme de pilules, de poudres, de baumes et d'infusions; la plupart contiennent divers ingrédients, tous soigneusement dosés selon les besoins spécifiques du patient Le traitement inclut également des lotions et des lavements, l'application de_cataplasmes ou des massages aux essences végétales chaudes, des combustions d'encens, l'emploi de pierres et de métaux précieux, ainsi que des rituels de purification adaptés aux affections mentales. Récitation de *mantras* (incantations inspirées des textes sacrés), exercices respiratoires et méditation sont aussi recommandés en raison du pouvoir que les sons, les vibrations et la méditation ont sur le corps et l'esprit.

LA VALEUR DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Par son ancienneté et ce malgré les obstacles, l'Ayurveda n'a plus à démontrer son importance Après la conquête mongole au XVI[e] siècle, la prédominance de la médecine musulmane (Unam Tibb) s'accompagna d'une répression partielle de l'Ayurveda. Au XIX[e] siècle, les Anglais justifièrent sa mise à l'écart en prétextant que ce n'était qu'une superstition indigène Ils fermèrent les écoles ayurvédiques en 1833 Nombre de hauts lieux de la culture indienne tombèrent en désuétude L'Ayurveda se replia dans les villages et dans les temples. En 1947, lors de l'indépendance de l'Inde, sa validité en tant que système thérapeutique fut reconnue Aujourd'hui, l'Ayurveda prospère aux côtés de l'Unani Tibb et de la médecine occidentale, il est vigoureusement encouragé par les autorités indiennes comme alternative peu coûteuse aux autres pharmacopées Récemment, l'OMS a décidé de promouvoir la pratique de l'Ayurveda dans les pays en voie de développement.

La valeur de l'Ayurveda tient au fait que ce système n'est pas seulement une thérapeutique, car il offre des règles de vie applicables à tous les aspects de la vie quotidienne, il vise également à réconcilier la santé et l'hygiène de vie avec les forces universelles, ce faisant, il accroît le bien-être, la longévité et l'équilibre de tous ceux qui le pratiquent Pour ces raisons, l'Ayurveda offre des avantages importants à qui recherche une solution de rechange aux méthodes occidentales.

Acore vraie (*Acorus calamus,* p. 57). *Le rhizome est tonique.*

Acore vraie fraîche

Acore vraie séchée

Chiretta (*Swertia chirata,* p. 273). *Très amère, cette plante est utilisée dans le traitement des excès de pitta (feu), révélés par la fièvre et les maux hépatiques.*

Grenadier (*Punica granatum,* p. 258). *Remède ayurvédique traditionnel contre la dysenterie.*

Fleur de grenadier

Fruit de grenadier

Thé (*Camellia sinensis,* p. 181). *Astringent et tonique.*

Gingembre (*Zingiber officinale,* p. 155). *L'Ayurveda y voit une panacée.*

Particulièrement efficace contre les nausées et les indigestions.

Racine de gingembre

Poudre de gingembre

EN CHINE

La tradition herboriste chinoise s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui; elle occupe, en Chine, la même place ***que*** *la médecine occidentale. Contribuant à la résurgence de la médecine naturelle dans le monde, des universités enseignent la phytothérapie et font des recherches sur les plantes.*

LA MÉDECINB TRADITIONNELLE CHINOISE et sa tradition herboriste se sont développées parallèlement à la pharmacopée populaire. Elle prit son essor à partir du *Huang Di NeiJing,* texte établi entre le II[e] siècle av.J.-C. et le I" siècle de notre ère, à partir d'observations précises de la nature fondées sur une connaissance approfondie des mécanismes qui soumettent toute vie aux lois naturelles. Ce texte contient les deux théories fondamentales de la médecine chinoise, à savoir la bipolanté du cosmos (principes du *ym* et du *yang)* et les cinq éléments *(wu xing).*

Vivre en harmonie avec ces principes constitue la clef de la santé et de la longévité. Selon le *Huang Di NeiJing,* certains hommes **vécurent, jadis,** centenaires car ils possédaient une constitution si robuste que les incantations suffisaient à les guérir. Mais récemment, lorsque l'énergie potentielle -f fondement de toute vie-, ou *qi,* déclina, et que les hommes se «surmenèrent... et s'éloignèrent des joies de la vie», l'herboristerie, l'acupuncture et les autres spécialités de la médecine chinoise apparurent indispensables aux hommes.

DES THÉORIES À CLEF

Contrairement aux autres traditions herboristes rattachées à un système unifié capable d'expliquer le phénomène de la maladie (par exemple, la théorie des quatre humeurs de Gahen), la médecine chinoise s'appuie sur deux théories très différentes. Ces dernières



On trouve beaucoup d'herboristeries *dans les mes de Hongkong Après une consultation au cours de laquelle l'herbonste Iwfait une prescription, le patient obtient les plantes qui lui conviennent.*

Magnolia, Hou Pô *(Magnolia officinalis, p 231) Soulage les douleurs tenaces et les indigestions*

Scutellaire du Baïkai (Scutellana baicalensis, *p 134) Propriétés antidiarrheiques*

Fu ling (Poria cocos, *p 254) Champignon sèche, compresse et coupe en cubes II accroît* ***l'énergie***

CUrodendron trichotomum fClerodendrum Cnchotomum, *p 191) Utile dans le traitement de l'eczéma*

Ginseng fPanax ginseng *p 120) Efficace contre le stress et la fatigue*

Décoction de ginseng

Racines *de ginseng*

Schisandra (Schisandra chmensis *p 133) Consommées durant 100 jours les baies sont toniques*

Mûrier blanc (Morus alba *p 236) Soulage les symptômes de la grippe*

Codonopsis fCodonopsis pilosula, *p 86) Apéritive Ln Chine, elle est souvent ajoutée a la soupe et aux plats, de légumes*

Jing jie (Schizonepeta tenuifolia, *p 267) Elle est preunte contre les fièvres et la* ***rougeole***



***Les Chinois s'appuient sur l'ancienne théorie des cinq éléments pour établir** leurs prescriptions. Cette théorie associe les plantes au monde naturel, qui comprend les éléments, les saisons et les organes. Par le mouvement circulaire, chaque élément engendre le suivant (par exemple, l'hiver donne naissance au printemps). Les directions angulaires indiquent le contrôle exercé par un élément sur l'autre.*

se développèrent de façon autonome. La théorie des cinq éléments ne fut reconnue que sous la dynastie des Song (960-1279). Encore aujourd'hui, des différences apparaissent dans le diagnostic et les prescriptions.

La pensée chinoise admet que le principe immanent de l'Univers repose sur l'alternance des deux principes du *yin* et du *yang*, *ces* mots désignant, à l'origine, les versants sombres et ensoleillés d'une vallée. Toute réalité est constituée d'aspects opposés et indissociables *yin* et *yang* : ainsi, le jour et la nuit, le haut et le bas, le mouillé et le sec. Toute catégorie *yin* ou *yang* peut elle-même se subdiviser: si la face antérieure du corps est *yin* par rapport à la face postérieure, qui est *yang*, l'abdomen est *yin* par rapport au thorax, qui est *yang*.

La théorie des cinq éléments associe les éléments de la nature — bois, feu, terre, métal et eau - à d'autres éléments fondamentaux comme les saisons, les émotions et les parties du corps humain. Chaque élément engendre le suivant en un mouvement perpétuel (twirle diagramme ci-dessus). La théorie des cinq éléments est l'une des bases de l'herboristerie chinoise, en raison de l'association établie entre les saveurs des plantes et les différentes parties de l'organisme.

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT

Au lieu de s'intéresser aux causes de la maladie, les médecins chinois recherchent les éléments disharmoniques, expressions des déséquilibres existant entre le *yin* et le *yang*. Ils accordent une attention particulière à l'examen du pouls et de la langue, qui constituent les deux critères importants pour établir un diagnostic précis. Une santé précaire est due à une carence ou à un excès de *yin*, ou de *yang*. Un rhume, par exemple, ne resuite pas seulement

Renouée fPolygonum multiflorum, *p. 125). Employée pour lutter contre le vieillissement, elle est la plus antienne plante tonique chinoise.*

Angélique chinoise *(*Angelica sinensis, *p. 63). Utilisée par des millions de Chinoises pour son action stimulante sur la circulation du sang.*

Petit galanga (Alpinia officmarum, *p. 6Î). Plante révulsive employée contre les douleurs abdominales*

Cannelle fCinnamomum verum, *p. 84). Plante révulsive stimulant la circulation.*

1 Qiang huo i(Notopterygium incisium, *p. 239). Les Chinois utilisent cette plante pour traiter les rhumes accompagnés, notamment, de douleurs musculaires et articulaires.*

Comprimés de ginkgo

Ginkgo *(*Ginkgo biloba, *p. 102). Améliore la mémoire et la circulation. Les comprimés fabriqués avec les feuilles sont des remèdes très utilisés en **Europe.***

Graines de ginkgo

Feuilles de ginkgo

Jasmin *(*Jasminum officinale, *voir* Jasminum grandiflorum, *p. 223). Plante aromatique utilisée contre les états dépressifs.*

Lyciet (Lycium chmense, *p 113*) *Considère en Chine comme un tonique de la circulation sanguine*

Baies *de* ***lycium*** *(ou lyciet)*

Ecorces de lyaum (ou lyciet)

Carthame (Carthamus tinctonus, *p 183*) *Connu en Occident sous le nom de carthame, Hong hua est utilise en Chine comme emmenayogue et cicatrisant*

Pivoine blanche (Paeonia lactiflora, *p 119) Soulage les douleurs menstruelles Consommée régulièrement la racine est réputée en Chine pour rendre les finîmes aussi belles qui- la fleur elle-même*

Hysope géante, ***Tu-Huo-Xiang*** (Agastache rugosa *p 161) Stimule et réchauffe les voies digestives*

Éphédra (Ephedra simca, *p 97) Contient de l éphédrine Utilise en Occident dans le* ***traitement de l'asthme***

Teinture d'ephédra

Ephedra sèche

Rhubarbe de Chine (Rheumpalmatum *p 127) La[...] à haute dose constipant a faible dose*

d'un virus (même s'il en est la cause), il révèle également que l'organisme ne s'adapte pas à des facteurs extérieurs tels que «vent-chaleur», «vent-froid» ou «été-chaleur».

Une forte fièvre indique un excès de *yang* et un frisson résulte d'un excès de *yın* L'art du praticien consiste à restaurer l'harmonie entre le *ym* et le *yang*, dans le corps et entre ce dernier et le cosmos.

LES PLANTES CHINOISES

Au cours des siècles, le nombre de plantes médicinales a augmenté et *l'Encyclopédie des substances médicinales traditionnnelles chinoises,* parue en 1977, comporte 5 757 entrées, en majorité des plantes Le régime communiste a favorisé cette tendance parce que les plantes les plus répandues dans la médecine populaire ont été intégrées à la tradition

A mesure que l'herboristerie se développa, les saveurs et autres caractéristiques de la flore furent étroitement rattachées à leur usage thérapeutique Le *Shen'nong Bencaojing*, établi au I" siècle de notre ère, recense 252 plantes médicinales et spécifie leurs saveurs et leurs «températures» Les plantes à saveur douce, comme le ginseng *(Panax ginseng,* p. 120), sont prescrites pour adoucir, équilibrer et humidifier, tandis que celles qui ont une saveur amère, comme le dan shen *(Salvia miltiorrhiza,* p 130), sont utilisées pour drainer et absorber l'excès d'«humidité». Les remèdes chauds sont employés pour traiter les états «froids» et vice versa Associées, la saveur et la température d'une plante relient celle-ci à une maladie précise Ainsi, la scutellaire du Baïkai *(Scutellana baicalensis,* p 134), amère et «froide», est une plante astringente et rafraîchissante, prescrite en cas de fièvre ou d'irritabilité



Les praticiens chinois *ont élabore des centaines de préparations a base de plantes*

L'INGESTION DES REMÈDES

La tradition chinoise s'appuie sur des préparations, ou mixtures de plantes, ayant fait la preuve de leur efficacité comme fortifiants ou en tant que médications adaptées à une maladie précise. De nombreuses préparations sont en vente et, chaque jour, des millions de personnes en Chine et ailleurs les utilisent Les herboristes chinois prennent souvent en premier heu une préparation, à laquelles ils ajoutent d'autres plantes II existe des centaines de préparations. L'une des plus connues, la «soupe aux quatre éléments», un remontant servant à réguler le cycle menstruel et à tonifier l'appareil de reproduction, consiste en un mélange d'angélique chinoise *(Angelica smensis,* p. 63), de rehmanma *(Rehmanma glutinosa,* p 126), de chuang xiong *(Ligusticum wallachii)* et de pivoine blanche *(Paeonia lactiflora,* p 119) La médecine naturelle chinoise utilise aussi des teintures ou des alcoolats de plantes En général, les patients se soignent avec des mélanges de racines et des décoctions d'écorces à ingérer deux ou trois fois par jour.

L'INFLUENCE CHINOISE AU JAPON ET EN COREE

Le Japon et la Corée ont été fortement marqués par les conceptions et les pratiques médicales chinoises Médecine traditionnelle japonaise, le *kampoh* fait remonter cette influence au

V siècle de notre ère, époque où des moines bouddhistes coréens introduisirent leur art de guérisseur, largement nourri de médecine chinoise, au Japon. Au siècle suivant, l'impératrice Smko (592-628) expédia des émissaires en Chine pour y étudier la culture et la médecine du pays L'influence chinoise sur la médecine japonaise se poursuivit pendant 1 000 ans. Au cours du XVI[e] siècle, le Japon affirma son identité culturelle et le *kampoh* valorisa les idéaux nippons de simplicité et de naturel Toutefois, des conceptions chinoises — telles que le *ym* et le *yang,* ainsi que le *kl (qi)* - continuèrent à jouer un rôle central En 1868, les Japonais adoptèrent la médecine occidentale L'enseignement du *kampoh* fut abandonné en 1885 Des praticiens maintinrent cependant la tradition, leur nombre s'est accru considérablement au cours des vingt dernières années et le *kampoh* est désormais enseigné à l'université Toyama, à Honshu



En Corée, la médecine traditionnelle est toujours aussi proche de son homologue chinoise La plupart des plantes chinoises y sont utilisées Dans ce pays, le ginseng *(Panax gınseng,* p. 120) est cultivé depuis le XIII[e] siècle pour l'usage courant et pour l'exportation.

L'IMPORTANCE DE L'HERBORISTERIE CHINOISE

Depuis la victoire de la révolution communiste en 1949, la tradition herboriste est devenue florissante en Chine *(voir* p 29) Elle est aujourd'hui reconnue comme un système solide, accessible aux Chinois au même titre que la médecine occidentale Comme c'est le cas ailleurs, les plantes y sont employées pour soulager les états chroniques, tandis que la médecine occidentale est plus fréquemment utilisée pour traiter des affections aiguës et graves.

Toutefois, l'importance de l'herboristerie chinoise dépasse largement les frontières de la Chine et des pays voisins Plusieurs universités enseignent et organisent des programmes de recherches sur les plantes médicinales L'herboristerie chinoise, désormais pratiquée par des médecins confirmés sur tous les continents, jouit même d'une reconnaissance officielle dans certains pays Ainsi, en 1995, la France a signé avec la Chine un accord autorisant l'établissement à Pans d'un hôpital qui proposera des thérapies fondées sur l'acupuncture et l'herboristerie traditionnelle chinoise Des recherches menées sur l'éphédra *(Ephedra smica,* p 97) ont révélé ses propriétés anti-allergiques et anû-asthmatiques, d'autres recherches permettront de découvrir les effets bénéfiques sur la santé d'un nombre croissant de plantes médicinales, à l'avenir, l'herboristerie chinoise continuera sans doute de gagner en popularité dans le monde entier.

*Chrysanthème des **fleuristes*** (Chrysanthemum monfohum *p. 81). Couramment empîoyé en infusion calmante. Améliore également la vision*

*Rhizome de **corydallis***

Corydalle (Corydalis yanhusuo *p. 89). Puissant antalgique.*

Teinture de corydallis

Fntillaire (Fntillana thunbergn) *Utilisée en Chine orientale contre les rhumes et les bronchites.*

***Bourgeons** de **lycium** (ou lyaet)*

Coptiâe chinois (Coptis chmensis, *p 194) Ses propriétés anti-tuberculiniques ont été mises en évidence lors d'un test **clinique**.*

Renoues (Polygonum multiflorum, *p 125) Cette plante passe pour concentrer le* qi *(énergie vitale) dans ses racines, ainsi que pour améliorer la longévité*

Shan yao (Dioscorea opposita) *Elle entre dans la composition de la «pilule aux huit ingrédients» remède traditionnel contre le diabète en Chine.*

***Da** Zao* fZizyphus spinosa, *voirZ* jujuba *, p. 283). Les Chinois 1'utilisent pour «nourrir le cœm et purifier l'espnt».*



EN AFRIQUE

Les traditions herboristes sont, en Afrique, plus nombreuses que dans n'importe quel autre continent. Durant la période coloniale, ces pratiques médicinales furent réprimées, mais, aujourd'hui — revirement spectaculaire — des médecins travaillent souvent en étroite symbiose avec les guérisseurs.

L'USAGE THÉRAPEUTIQUE DES PLANTES MÉDICINALES remonte, en Afrique, aux temps les plus reculés. Les écrits égyptiens confirment que l'herboristerie était, depuis des millénaires, tenue en grande estime. Le papyrus Ebers (XVe siècle av.J.-C.), un des plus anciens textes médicaux conservés, recense plus de 870 prescriptions et préparations, 700 plantes médicinales — dont la gentiane jaune *{Gentiana lutea*, p. 101), l'aloès *(Aloe vera*, p. 60) et le pavot *{Papaver somnifemm*, p. 243). Il traite des affections bronchiques aux morsures de crocodile. Les techniques médicales mentionnées dans les différents manuscrits égyptiens constituent les bases de la pratique médicale classique en Grèce, à Rome et dans le monde arabe.

LE COMMERCE ET L'INFLUENCE ARABE

Les plantes médicinales ont fait l'objet d'échanges commerciaux entre le Proche-Orient, l'Inde et l'Afrique du Nord-Est depuis trois mille ans environ. Les plantes largement utilisées au Proche-Orient, telles que le balsamier *(Cornmiphora molmol*, p. 88), provenaient, à l'origine, de Somalie et de la corne de l'Afrique. Du V au XIIIe siècle, les médecins arabes ont été à l'avant-garde des progrès médicaux et, au VIIIe siècle, l'expansion de la culture arabe en Afrique du Nord fut telle qu'on en ressent l'influence encore aujourd'hui. Au milieu du XIIIe siècle, le botaniste Ibn El Beitar publia un *Materia medica* qui élargit la gamme des plantes médicinales indigènes couramment utilisées.

LES ANCIENNES CROYANCES ET LES PLANTES INDIGÈNES

Dans les régions les plus reculées d'Afrique, les peuples nomades - Berbères, au Maroc, ouTopnaar, en Namibie - conservent des traditions herboristes ancestrales. Pour ces peuples, la guérison dépend d'un monde magique dans lequel les esprits influent sur la maladie et la mort. Dans la culture berbère, la possession par un *djinn* (esprit) est une cause principale de maladie ; le guérisseur prescrit des plantes aux propriétés «magiques» pour rétablir la santé. Si le patient ne guérit pas, on le soupçonne d'être victime du «mauvais œil».

Autrefois, les Topnaar utilisaient les rares plantes médicinales capables de pousser dans des conditions climatiques rigoureuses. Si aujourd'hui, ils ont largement adopté les habitudes occidentales, ils continuent cependant d'employer plusieurs plantes locales à des fins curatives. Ainsi, la tige de l'algue *Ecklonia maxima* est grillée puis mélangée à des gels de pétrole, avant d'être appliquée sur les blessures et les brûlures. Quant au cactus *tîoodia currori,* on lui enlève ses épines et son enveloppe externe avant de le manger cru pour soigner toux et rhumes.

Partout en Afrique, les marchés regorgent de milliers de plantes médicinales différentes, sauvages ou cultivées localement. Certaines sont prescrites comme remèdes à usage domestique. D'autres, comme

le kanna *(Membryanthemum,* spp.) et l'iboga *(Tabemanthe iboga),* **sont** mastiquées pour combattre la fatigue, et ingérées au cours de cérémonies rituelles. Selon des témoignages (au Congo et au Gabon), **on** découvrit l'effet hallucinogène de l'iboga **en** voyant des sangliers et des gorilles devenir fous furieux après en **avoir** mangé les racines.

SOINS TRADITIONNELS ET MÉDECINE MODERNE

La médecine occidentale est bien implantée dans toute l'Afrique, mais, dans les zones rurales éloignées des services médicaux et hospitaliers, la pratique traditionnelle règne en maître. Dans les villes, les services de santé sont limités et, dans ce cas, les guérisseurs traditionnels - prêtres, herboristes et sages-femmes — sont les seuls médecins. L'Organisation mondiale de la santé cherche à atteindre, pour l'an 2000, un niveau sanitaire permettant à chaque individu de mener une vie normale. Dans cette perspective, les pays africains ont formé certains guérisseurs aux techniques modernes les plus simples et aux mesures d'hygiène élémentaires. Dans un centre de soins situé au Ghana, une équipe médicale travaille en symbiose avec des herboristes traditionnels, favorisant ainsi une pratique plus sûre de l'herboristerie tout en se livrant à des recherches approfondies. Preuve incontestable d'un changement d'attitude remarquable ! Au XIX[e] siècle et pendant une bonne partie du XX[e] siècle, les gouvernements coloniaux et les missionnaires tenaient les herboristes africains pour des sorciers pratiquant la **magie noire et voulaient** interdire leurs remèdes et médications.

***Ce bol de divination nigérien** servait aux guérisseurs traditionnels pour diagnostiquer la maladie, grâce à l'interprétation de signes magiques.*

LA DECOUVERTE DE NOUVEAUX REMÈDES PAR LES PLANTES

Tout en encourageant une pratique plus sérieuse de l'herboristerie, certains centres médicaux se livrent à des recherches sur l'emploi des plantes. Les effets bénéfiques du pygéum (*Pygeum africanum,* p. 259) ont été établis. Poussant en Angola, au Mozambique, au Cameroun et en Afrique du Sud, cet arbre était utilisé en Afrique centrale et méridionale pour soigner les douleurs urinaires. Il est aujourd'hui prescrit, en France et en Italie, contre les affections de la prostate. De plus, deux arbustes — *Brideliaferruginea* (Afrique de l'Ouest et de l'Est) et *Indigofera arrecta* (zones tropicales) - semblent avoir des effets bénéfiques sur le diabète.

La revalorisation de l'herboristerie traditionnelle en Afrique pourrait aboutir à l'homologation de nouveaux médicaments à base de plantes. Aujourd'hui, la possibilité de concilier le meilleur de chaque discipline, traditionnelle et allopathique, est un grand progrès.

*Noix **île kola** (*Cola acummata, *p 192). Utilisée en Afrique occidentale et centrale pour soulager les maux de tête.*

Poudre de noix de kola

Graines de paradis (Aframomum melegueta) *On les utilise comme condiment en Afrique, c'est aussi un remède contre les nausées.*

Pyrèthre (Anacyclus pyrethrdîn, *p. 166). En applications sur la peau, sa racine acre et irritante stimule la circulation.*

Décoction de séné

Gousses de séné.

Séné fCassia senna, *p 76) La présence d'anthraquinone, qui provoque les contractions pénstaltiques, a des effets laxatifs. Première mention de son usage médicinal en Arabie, au l'a siècle.*

Aloès (Aloe vera, *p 60) Contient deux substances possédant des effets médicinaux bien différenciés Le gel transparent tiré du centre de la feuille possède des vertus cicatrisantes. Le JUS extrait de la hase de la feuille, connu sous le nom d'« aloès amer», a des vertus laxatives.*



Graines de pavot

Pavot officinal (Papayer sommferum, p. 243). *Cultivé à des fins commerciales en Australie Utilisé de manière intensive aussi bien par la médecine moderne que traditionnelle comme sédatif et antalgique puissant*

Acacia d'Arabie (Acacia decurrens, *voir* Acacia arabica, *p 158). Antiseptique puissant, utilisé pour resserrer et protéger la peau ou les membranes muqueuses*

Verveine officinale (Verbena officmalis, *p. 149). Importée en Australie par les premier'; colons britanniques Tonique, elle régénère le système nerveux et digestif.*

Kava (Piper methysticum, *p. 123). Tient une place importante dans les activités rituelles des peuples de Mélanesie et de Polynésie Plante utilisée contre les infections unitaires, en lotion, elle traite les douleurs rhumatismales.*

- *Racine de kava*

EN AUSTRALIE

Presque toutes les connaissances en herboristerie que possédaient les Aborigènes d'Australie ont disparu à l'arrivée des Européens. Aussi, dans cette région, les phytothérapies contemporaines proviennent d'Occident, de Chine et, de plus en plus, d'autres pays d'Océanie.

BERCEAU DE LA PLUS VIEILLE CULTURE EXISTANTE AU MONDE, l'Australie abrite également une tradition herboriste très ancienne. Les aborigènes, installés dans l'île depuis plus de 60 000 ans, ont acquis des connaissances précises sur des plantes dont la plupart, tel que l'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*, p. 98), ne se trouvaient à l'origine qu'en Australie. Si ce savoir a disparu avec leurs dépositaires, l'intérêt pour les traditions herboristes locales s'est cependant maintenu.

L'HERBORISTERIE DES ABORIGÈNES

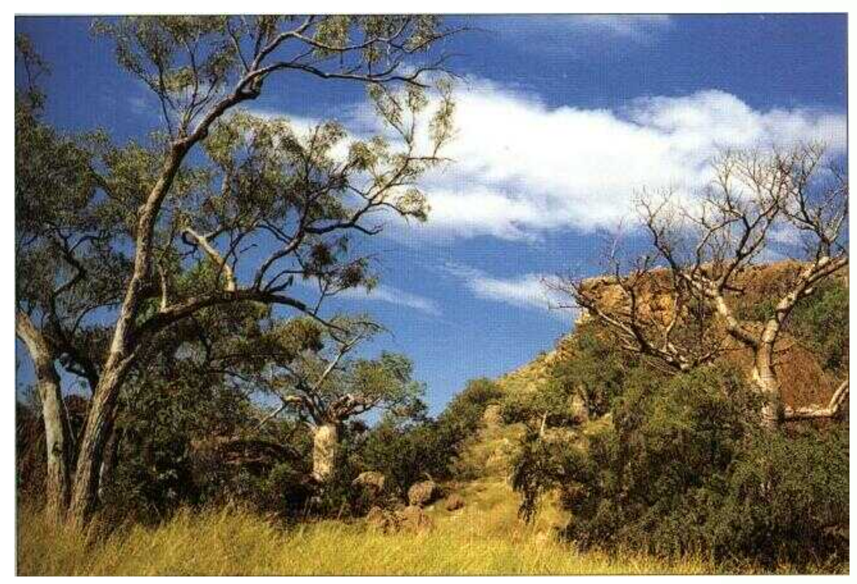
Les aborigènes étaient probablement en meilleure santé que les colons européens qui les chassèrent. Leurs conceptions en matière de santé, d'affections et de maladies étaient très particulières car l'influence du monde spirituel y occupait une place centrale. A l'instar des autres sociétés de chasseurs-cueilleurs, les Aborigènes consacraient beaucoup de temps aux cérémonies rituelles, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance à l'espace et du sens de la vie chez chaque individu. Ils utilisaient les plantes médicinales et l'imposition des mains en un mélange complexe de culture et de médecine.

L'arrivée des Européens fut, à la fin du XVIIIe siècle, désastreuse pour eux. Chassés de leur territoire, les Aborigènes furent décimés par les maladies infectieuses importées d'Occident. La plupart des traditions herboristes furent perdues lors de la dispersion des tribus et à la disparition des anciens.

Néanmoins, la médecine aborigène n'est pas totalement oubliée. Les plantes aromatiques, telles que l'eucalyptus, étaient souvent pilées et inhalées pour soigner de nombreuses affections bénignes et les troubles respiratoires comme la grippe. Les Aborigènes ignoraient la technique des métaux et ne savaient pas faire bouillir l'eau, aussi préparaient-ils des décoctions qu'ils réchauffaient à l'aide de pierres chaudes. Ces décoctions étaient ingérées ou appliquées par voie externe. Les éruptions cutanées (furoncles, gale) étaient soignées avec l'acacia (*Acacia*, spp.) et les diarrhées aiguës avec l'eucalyptus ou le kino (*Pterocarpus marsupium*, p. 257). Contre les fièvres, on employait une écorce fébrifuge, l'alstonia (*Alstonia*, spp., p. 165).

PLANTES INDIGÈNES ET ÉTRANGÈRES

Au **cours** des deux derniers siècles, bien des plantes australiennes ont été plantées dans le monde entier. Les recherches menées sur les écorces fébrifuges ont abouti à la découverte de la réserpine, alcaloïde doté de remarquables propriétés hypotensives. Cette substance est désormais prescrite tant par les herboristes que par les médecins. L'eucalyptus et l'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*, p. 114) produisent des huiles essentielles employées comme antiseptiques. D'autres plantes médicinales australiennes font désormais partie de la



L'eucalyptus résineux de la rivière rouge (Eucalyptus camaldulensis) *aux feuilles aromatiques et astringentes, prescrit contre les diarrhées, rougit la salive.*

pharmacopée universelle - par exemple, l'hydrocotyle asiatique *(Çentella asiatica,* p. 78) et la khella *(Ammi visnaga,* p. 62), dont l'histoire se perd dans la nuit des temps en Inde et au Proche-Orient.

De leur côté, les Britanniques importèrent des plantes d'Europe, comme la verveine *(Verbena offidnalis,* p. 149), l'aubépine *(Crataegus* spp., p. 90), le bouillon-blanc *(Verbascum thapsus,* p. 281) et le pissenlit *(Taraxacum officinale,* p. 141). D'autres plantes, originaires d'Amérique, se sont acclimatées, tels la figue de Barbarie *{Opuntia ficus-indica,* p. 241) et le pulicaire du Canada (*Erigeron canadensis,* p. 205). Ces plantes sont désormais employées par les herboristes australiens.

L'INFLUENCE CHINOISE

La médecine chinoise a beaucoup influencé l'herboristerie australienne. Au XIX[e] siècle, avec l'arrivée des immigrants chinois, les préparations à base de plantes acquirent une réputation d'efficacité et la médecine chinoise eut dans toutes les grandes villes un nombre d'adeptes peu nombreux mais fidèles. Dans les années 1980, la médecine naturelle retrouva son essor. Aujourd'hui, trois écoles de médecine chinoise se sont implantées en Australie : elle prescrivent des plantes désormais utilisées par les herboristes australiens et des remèdes disponibles dans les magasins d'alimentation biologique.

L'AVENIR

Avec l'adoption d'une législation éclairée en 1989, la médecine traditionnelle devient une industrie florissante en Australie. La qualité des remèdes requise pour la vente libre s'est élevée, de nombreux produits nouveaux ont été mis au point, et la formation des herboristes est devenue rigoureuse. Aussi les Australiens ont-ils la chance de trouver sur le marché des produits très sophistiqués pour élaborer leurs médications.

Les cultures de plantes médicinales se développent, en particulier celles de l'arbre à thé *(Melaleuca altemifolia,* p. 114) et du pavot à opium *(Papaver somniferum,* p. 243). En Tasmanie, on tente d'acclimater le ginseng *(Panax ginseng,* p. 120) et l'hydraste du Canada *(Hydrastis canadensis,* p. 107), deux plantes particulièrement difficiles à cultiver.

Hydrocotyle asiatique (Centella asiatica, *p. 78). Purifiant et tonique pour la peau et la digestion. Fortifie également le système nerveux et améliore la mémoire.*

Hydrocotyle asiatique séché

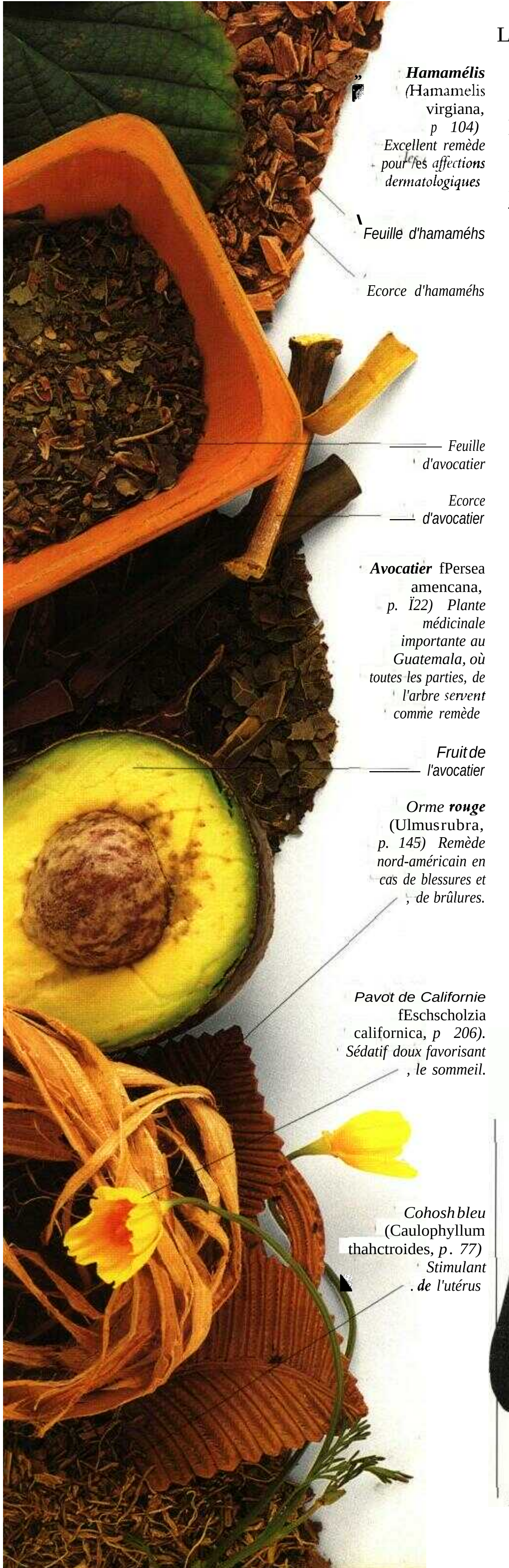
Feuilles fraîches d'hydrocotyle asiatique

Poudre d'hydrocotyle asiatique

Eucalyptus (Eucalyptus globulus, *p. 98). Ses feuilles étaient traditionnellement utilisées par les aborigènes pour traiter les fièvres et les infections. L'eucalyptus est une plante émulsive et stimulante. Possédant des propriétés antiseptiques puissantes, elle est également efficace dans le traitement des rhumes, de la toux et des maux dégorge.*

Feuilles d'eucalyptus séchées

Feuilles d'eucalyptus séchées et écrasées



comme offrande, on le lançait au vent et dans l'eau pour affaiblir les orages, on l'éparpillait dans des zones de pêche pour augmenter les prises et on l'offrait à l'air en signe de reconnaissance pour avoir échappé à un danger» (VirgilVogel, *La médecine amérindienne,* 1970).

LES COLONS EUROPEENS

Les premiers **colons** européens qui débarquèrent en Amérique du Nord au début du XVII[e] siècle ne voyaient que sauvagerie primitive dans les pratiques médicales indigènes. Ils comptaient largement sur la résistance des plantes importées ou des espèces européennes pour les acclimater dans l'est de l'Amérique du Nord.

Au fil des années, toutefois, grâce aux contacts sans cesse plus étroits, les colons unirent par respecter le savoir médical des Indiens dont les plantes et les remèdes furent même adoptés par certains colons. Dans un ouvrage intitulé *Notes sur la colonisation et les guerres indiennes* (1876),Joseph Doddridge rapporte que l'écorce de noyer cendré *(Juglans dnerea,* p. 224) était pelée de haut en bas quand elle devait servir de laxatif (la purge des intestins étant une action dirigée « vers le bas ») et de bas en haut pour un usage émétique (le vomissement constituant une action dirigée «vers le haut»).

Les méthodes thérapeutiques indiennes connurent une grande popularité. Vers la fin du XVIII[e] siècle, Samuel Thomson (1769-1843) mit au point un régime curatif simple, fondé SUIT leurs pratiques, ce qu'il ne reconnut jamais malgré d'évidentes similitudes : utilisation de substances émétiques, purgatives et stimulantes, importance des bains de vapeur (il utilisa les tentes de sudation en usage chez les Indiens), connaissance approfondie des plantes américaines. Thomson considérait que «toutes les affections sont causées par le froid». Ses deux plantes favorites — le poivre, plante stimulante, et la lobélie, émétique, sédative et tonifiante — avaient la propriété d'élever la température du corps et de dilater les vaisseaux sanguins. Elles accroissaient aussi la lésistance aux infections et accéléraient la cicatrisation.

L'ÉCLECTISME ET SON INFLUENCE

Le mariage fécond entre les phytothérapies indienne et européenne donna naissance à des systèmes plus élaborés, tels que l'éclectisme, fondé au cours des années 1830 parle docteur WoosterBeech (1794-1868). Ce dernier étudia également la médecine traditionnelle et tenta d'associer les connaissances les plus récentes en matière de physiologie et de pathologie à la quintessence de la phytothérapie. Il rejetait les théories de Thomson trop simplistes, et cherchait à trouver les plus faibles dosages possibles pour obtenir de bons résultats. Son approche obtint un tel succès qu'en 1909, l'éclectisme rassembla plus de 8 000 membres. Un autre courant médical, le physiomédicalisme, fut inspiré par les théories de Thomson

Samuel Thomson *qui inspira, au xix' siècle, les physiomédicalistes, se fit le défenseur des remèdes indigènes américains.*



L'igname pousse au Mexique. Son rhizome est un décontractant musculaire employé comme antispasmodique.

et influencé par l'éclectisme. Employant de nombreuses plantes, les physiomédicalistes cherchaient à harmoniser «les tissus organiques et la force vitale» afin de restaurer l'équilibre dans le corps. Convaincus que l'estomac était la source des maladies, ils employaient des plantes émétiques, comme le vératre {*Phytolacca decandra,* p. 247), pour purger cet organe. D'autres plantes, telles que l'échinacée *(Echinacea* spp., p. 94) - un excellent immunostimulant — et l'hydraste du Canada *(Hydrastis canadensis,* p. 107), tonique et anti-inflammatoire, étaient prescrites pour la convalescence.

La seconde moitié du XIX[e] siècle fut une période faste pour la médecine naturelle aux Etats-Unis. Elle donna naissance à l'ostéopathie et à la chiropraxie et son influence sur l'herboristerie en Grande-Bretagne fut telle que le physiomédicalisme devint une tradition herboriste anglo-américaine. Aujourd'hui, les herboristes britanniques utilisent toujours une plus grande variété de plantes médicinales nord-américaines que leurs homologues européens.

LA PHYTOTHÉRAPIE NORD-AMÉRICAINE AUJOURD'HUI

La phytothérapie déclina rapidement après 1907 aux Etats-Unis en raison de la décision prise par le gouvernement de limiter les subventions aux seules études médicales. Depuis, au Canada comme aux Etats-Unis, la phytothérapie n'a survécu qu'en marge des services médicaux officiels. En effet, sa pratique est illégale sans qualification spéciale dans certains des Etats, et les écoles de médecine ne dispensent aucun cours sur les plantes.

Les plantes sont considérées comme source de nouvelles molécules pharmaceutiques plutôt que comme des remèdes à part entière. L'igname sauvage *(Dioscorea viîlosa,* p. 89) en est un bon exemple. Utilisée au Mexique depuis l'époque aztèque, cette plante était connue pour ses propriétés antirhumatismales et analgésiques. En 1942, des chercheurs découvrirent qu'elle contenait un stéroïde, la diosgénine, ayant les mêmes effets que la progestérone. Dans les années 1950, les laboratoires Syntex produisirent la première pilule contraceptive avec la diosgénine, extraite de l'igname sauvage. On découvrit alors l'importance des plantes dans la mise au point des médicaments ainsi que la capacité de l'organisme à supporter des soins à base de plantes entières plutôt que des molécules isolées.

; Depuis qu'en 1994 a été adoptée une législation libérale, les produits à base de plantes ont connu un succès foudroyant aux Etats-Unis. D'après le *Los Angeles Times* (31 août 1998), les ventes de millepertuis *(Hypencum perfomtum,* p. 108) ont augmenté de 3,9% entre 1995 et 1997. La recherche de remèdes phytothérapeutiques bénéficie désormais d'importants investissements, notamment par l'entremise du Centre américain des médecines complémentaires et alternatives. Pourtant, il peut être difficile de trouver un herboriste. Mais, la Guilde américaine des herboristes continue de former ses adhérents.

Damiana (Turneradiffusa, *p. 144) est un antt-dépresseur.*

Piment de Cayenne fCapsicum fructescens, *p. 74). Une plante aux propriétés émulsives, stimulant la ciroiïiaîim et la digestion.*

Onagre bisannuelle (Oenothera biennis, *p. 240). L'huile de sa graine contient des acides gras aux propriétés astrmgentes.*

Actée à grappes ('Cimicifuga racemosa, *p. 82). Antirhumatismal utilisé par les indigènes américains.*

Fausse licorne (Chamaelirium luteum, *p. 79). Les femmes indigènes américaines le mastiquaient pour prévenir les fausses couches..*

EN AMÉRIQUE DU SUD

*Menacés, les peuples d'Amérique du Sud tentent, de **nos** jours, de survivre et de protéger leur culture, les soins **par** les plantes faisant partie intégrante de cette lutte. **La** déforestation des forêts tropicales entraîne la disparition de milliers d'espèces de plantes, dont certaines auraient pu servir de remèdes.*



Quinquina *(*Chinchona *spp., p. 83) Contient de la quinine, efficace contre la malaria.*

Capucine (Tropaeolum majus, *p. 278) Remède andin traditionnel contre les blessures et les infections pulmonaires. Excellent antibiotique*

Marante *(*Maranta arundmacea, *p. 232) Efficace contre les diarrhées et les dermatoses. Cicatrisant.*

Verveine odorante (Lippia citnodora, *p. 227) Propriétés sédatives sous forme d'infusion.*

Feuilles de verveine fraîches

Boido *(Peumus* boldus, *p. 245) Tonique hépatique*

Feuilles de boldo fraîches

Feuilles de boido séchées

LA PHYTOTHÉRAPIE SUD-AMÉRICAINE est faite de rituels chamaniques et de plantes nombreuses mais pas encore totalement répertoriées, protégées par la densité de la forêt tropicale humide. Il ne s'agit pourtant là que de deux facettes de la tradition herboriste des régions de l'Amazone et de l'Orénoque. Dans d'autres régions — le plateau andin de Bolivie, les plaines humides du Paraguay et les grandes villes, telles que Rio de Janeiro -, la réalité est très différente.

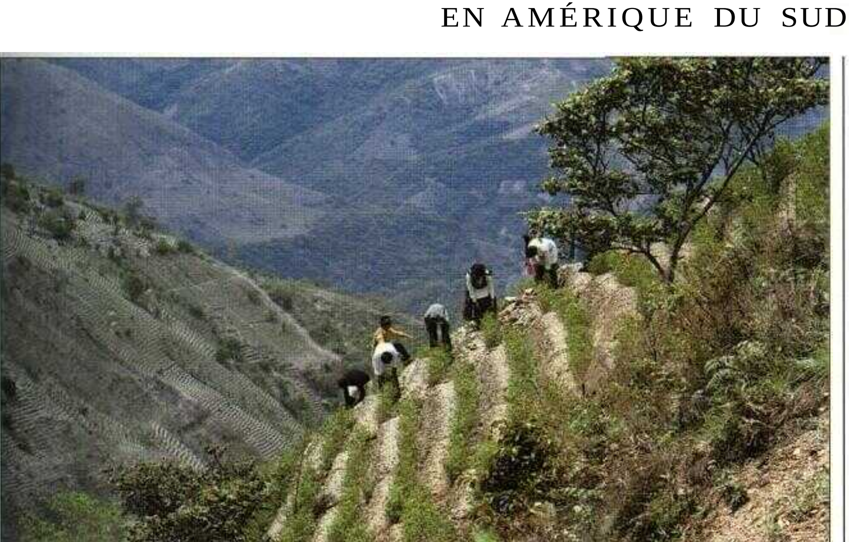
UNE FLORE MÉDICINALE ABONDANTE

Depuis la conquête espagnole, au début du XVI[e] siècle, les auteurs européens ont insisté sur l'immense variété de plantes médicinales en usage chez les Indiens. La plus importante de ces plantes, le quinquina (*Cinchona* spp., p. 83), est un fébrifuge traditionnel en pays andin, qui fut découvert par les Espagnols vers 1630. Produite à partir de cette plante, la quinine fut pendant trois siècles le meilleur traitement contre le paludisme. Parmi les autres plantes importantes originaires d'Amérique du Sud, on trouve la pomme de terre (*Solanum tuberosum*, p. 270), dont les Incas cultivaient plus de soixante variétés différentes. Servant à de nombreux usages, elle est particulièrement efficace en cataplasme pour les affections de la peau. L'ipéca (*Cephaelis ipecacuanha*, p. 185) était employé au Brésil pour soigner la dysenterie amibienne - aujourd'hui, il entre dans les préparations antitussives. Le maté (*Ilex paraguariensis*, p. 222), originaire de l'ouest du continent, donne un breuvage stimulant, préparé et consommé comme le thé. Il est devenu si populaire qu'il est cultivé en Espagne et au Portugal.

Depuis les années 1950, certains ethnobotanistes ont étudié les tribus indigènes, notamment en Amazonie, qui détiennent un savoir thérapeutique très développé. Leurs travaux ont fourni une abondante moisson de connaissances en matière d'espèces locales. Ainsi, la pareire (*Chondrodendron tomentosum*, p. 188), plante grimpante des forêts tropicales, produit le curare. Ce poison utilisé pour la chasse est, sous sa forme curative, un remède contre les hématomes et la démence. Malheureusement, la pharmacopée traditionnelle de ces communautés indigènes est désormais menacée par la déforestation entreprise dans les zones tropicales humides.

LES REMÈDES PSYCHOTROPES

Réputé en Occident pour la cocaïne qu'on en extrait, le coca (*Erythroxylum coca*, p. 206) constitue, en Amérique du Sud, un remède important pour soigner les nausées, les vomissements, les affections dentaires et l'asthme. Il est, d'autre part, intimement lié à la culture



Récolte de coca en Bolivie. Les feuilles sont cueillies lorsqu'elles commencent à s'enrouler Leur usage en tant que stimulant est multiséculaire chez les peuples andins

traditionnelle des peuples **amazoniens et andins. De nombreux** mythes évoquent les origines anciennes et sacrées du coca en Amérique du Sud les feuilles de coca, mélangées à du citron vert et mastiquées, réduisent l'appétit et stimulent l'endurance; billes sont aussi utilisées lors des rites. **Dans** ces sociétés, les chamans consomment des plantes hallucinogènes, en premier lieu l'ayahuasca *(Bamstenopsis caapi,* p 176) Ce «remède» puissant leur permet de I communiquer avec le monde des esprits et de guérir les patients.

L'INFLUENCE **DES EUROPÉENS**

L'herboristerie associe souvent les traditions espagnoles et **locales** dans I les régions plus occidentalisées d'Amérique du Sud (c'est également le cas en Amérique centrale, *voir* p 48) II existe de grands marchés aux plantes dans certaines villes comme La Paz et Quito, qui offrent une étonnante variété de plantes indigènes et européennes En Equateur, on trouve aussi bien de l'anis *(Pimpmella amsum,* p 248) - remède d'origine méditerranéenne contre les coliques - qu'une plante médicinale indigène rare comme l'arquitecta *(Culatmm* |*reflexum),* plante diurétique et purifiante traditionnellement utilisée dans le traitement des intoxications et des infections, dont la syphilis.

RECHERCHES ET ESPOIRS NOUVEAUX

Les recherches faites sur les plantes indigènes **ont** conduit à utiliser certaines d'entre elles en médecine Au Brésil, des travaux sur lelapacho (*Tabebuia impetiginosa,* p 139) ont mis en évidence son potentiel thérapeutique dans le cas des intoxications fongiques, des inflammations cervicales, du virus d'immunodéficience humaine (VIH) et du cancer En dépit des controverses sur son efficacité contre le cancer, le lapacho est couramment prescrit par les médecins

Les recherches sur les plantes s'amplifient, notamment dans des centres hospitaliers comme ceux de Belém, au nord-est du Brésil, et de Bogota en Colombie L'impact de ces études est important pour le monde entier A la différence des industriels, les chercheurs colombiens tentent de mettre au point des remèdes à base de simples extraits, qui se révéleraient plus efficaces que les molécules isolées qui entrent dans la composition des médicaments

Lapacho (Tabebuia *spp, p. 139). Employé comme remède contre h cancei. Longtemps ions idcre comme fébrifuge et antl-inflammatoire par les indigènes du* ***Pérou.***

Teinture de lapacho

Guarana (Paullinia cupana, *p. 244). Stimulant naturel ayant les mêmes propriétés que le café. Ses graines grillées et ses semences sont désormais largement utilisas dans l'industrie des compléments alimentaires.*

Bois de Panama (Quillaja saponana, *p. 259). Expectorant traditionnel au Pérou et au Chili.*

Ananas (Ananas comosus, *p. 167). Riche en vitamine C, îl contient une enzyme/aiorisant la digestion. Son JUS est un tonique digestif et un diurétique.*



LES PRINCIPALES PLANTES MÉDICINALES

IL Y A ENVIRON 500 000 plantes sur terre ; 10 000 d'entre elles, environ, possèdent des propriétés médicinales. Cent des plus courantes, présentées dans l'ordre alphabétique de leurs noms latins, sont étudiées dans la partie consacrée aux principales plantes médicinales. La plupart de ces plantes sont bien connues et traditionnellement utilisées dans le monde entier, comme la camomille allemande (*Chamomilla recutita*, p. 80) ou le gingembre (*Zingiber officinale*, p. 155). Les autres, tel le neem (*Azadirachta indica*, p. 70), originaire d'Asie, sont surtout utilisées dans leur région d'origine. La majorité de ces plantes ont fait l'objet de recherches et agissent efficacement sur la santé.



NOTICE EXPLICATIVE DES RUBRIQUES

DÉNOMINATIONS
La première appellation est le nom latin, utilisé en botanique pour désigner la plante. Si ce nom latin possède un synonyme, il est mentionné à la suite. Selon la nomenclature scientifique, le nom de chaque plante est composé de deux éléments : le premier indique le genre ; le second, son espèce. La famille de la plante, c'est-à-dire la catégorie supérieure à laquelle appartient le genre, est mentionnée, entre parenthèses, après le nom latin. Le nom commun, ou vernaculaire, de la plante est précisé sous le nom scientifique. Si plusieurs dénominations existent dans le vocabulaire populaire, elles sont indiquées dans leur ordre d'importance. Les origines du nom commun sont éventuellement données entre parenthèses.

HABITAT ET CULTURE
Indique les origines géographiques des plantes, leur répartition actuelle. Précise leurs modes de culture et de récolte, ainsi que les terrains qui leur conviennent.

ESPÈCES VOISINES
Renvoie aux plantes du même genre ou de la même famille possédant le plus souvent des vertus médicinales.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS ET PRINCIPAUX EFFETS
Dresse l'inventaire des principes actifs et répertorie les principaux effets médicinaux de chaque plante sur l'organisme, dans leur ordre d'importance. *Note :* pour plus d'informations sur les constituants des plantes et leurs actions, se référer aux p. 10-16.

RECHERCHES EN COURS
Détaille l'état actuel des recherches scientifiques. Précise les observations des phytothérapeutes concernant les actions des plantes et leurs utilisations en médecine.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS
Retrace les usages, anciens et actuels, des plantes dans les diverses civilisations et les compare en analysant leurs différences. Montre que les chercheurs confirment souvent le bien fondé des usages ancestraux et découvrent de nouvelles applications médicales. *Note :* consulter le glossaire p. 321 pour les termes spécialisés.

PARTIES UTILISÉES
Illustre les parties de la plante utilisées en médecine.

PRÉPARATIONS ET USAGES
Indique les principales préparations et explique les prescriptions. *Met en garde contre les utilisations* dangereuses. Mentionne les restrictions légales relatives à l'usage de certains constituants.

VOIR AUSSI
Renvoie aux traitements présentés dans le chapitre «Remèdes contre les affections courantes». *Attention :* tenir compte des recommandations de la rubrique précédente.
Les conseils pratiques pour la confection des différentes préparations sont données p. 290-297.

Achillea millefolium (Astéracées)

MILLEFEUILLE, ACHILLÉE MILLEFEUILLE



MILLEFEUILUÏ
Plante vivace grimpante
Tiges florifères finement segmentées, fleurs en capitules blancs (1m)

LE MILLEFEUILLE EST UNE PLANTE ORIGINAIRE D'EUROPE dont les propriétés curatives sont connues depuis longtemps. Autrefois, le millefeuille était utilisée pour arrêter les hémorragies causées par des blessures de guerre. Efficace contre le rhume des foins, elle soigne également le rhume et la grippe. On l'utilise aussi en cas de problèmes liés à la menstruation et de troubles circulatoires.



***Le millefeuille** était autrefois appelée «saigne-nez» car ses feuilles **servaient à arrêter les hémorragies**.*

HABITAT ET CULTURE

Le millefeuille pousse à l'état sauvage dans toutes les régions tempérées du monde. Il se multiplie par ses racines Lors de la floraison, en été, ses parties aériennes peuvent être repiquées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle composée de mono- et sesqui-terpènes (azulène, cméole, germacrane, camphre, chamazulene ..)
- Flavonoides
- Alcaloïdes (achilléme)
- Polyacétylènes
- Tnterpènes
- Acide sahcylique
- Couinannes
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique
- Astringent
- Tonique amer
- Active la **transpiration**
- Hypotenseur
- Fait tomber la fièvre
- Diurétique léger et antiseptique unnaire
- Arrête les hémorragies internes
- Provoque les règles
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN COURS

Malgré ses nombreux usages, le millefeuille fait l'objet de peu de documentation La plante et son huile essentielle se sont révélées anti-inflammatoires Les azulènes sont d'autre part anti-allergiques Les lactones sesquiterpéniques sont arriéres et ont un effet antitumoral. L'achilléine et les flavonoides bloquent les hémorragies internes et externes Les flavonoides sont probablement responsables de l'action antispasmodique du millefeuille.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Guérison des blessures Achille, qui a donné son nom au millefeuille, connaissait ses propriétés curatives. En Ecosse, il existe un onguent traditionnel confectionné à base de millefeuille

• **Gynécologie** Le millefeuille régule le cycle menstruel, réduit les saignements et soulage les règles douloureuses.

• **Autres usages** Associé à d'autres plantes, le millefeuille soulage rhumes et grippes II soigne la mauvaise digestion et les coliques, réduit la tension artérielle, améliore la circulation veineuse et atténue les vances.

VOIR AUSSI

- Cicatrisation, p 304
- Rhumes, grippes et états fébriles, p 311
- Troubles digestifs, p. 305.
- **Varices,** p. 302.

PARTIES UTILISÉES



El PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION. le millefeuille peut provoquer une reaction allergique Ne pas utiliser 1 huile essentielle sans avis médical Fortement déconseillée aux femmes enceintes



***Recette** En cas de rhume, mélanger mille feuille, menthe ppn'ret et fleurs dt sureau Faire infuser une cuillerée à café de ce mélange dans une tasse d'eau pendant 10 minutes Prendre 3 fois par jour*

***Teinture** Prendre 20 gouttes 3 fois par Jour en cas d'indigestion*

L'huile essentielle extraite des fleur', et des feuilles du millefeuille est prescrite pour réduire les sécrétions

| **CATAPLASME** Apphquer sur coupures, écorchures et contusions

AcoriLS calamus (Aracées ou Acoracées)

ACORE **VRAI,** ROSEAU AROMATIQUE



ACORE VRAI
Herbacée semblable au jonc aquatique Grandes feuilles allongées et aplaties en forme d epee (1 m)

DEPUIS LONGTEMPS, LES HOMMES emploient l'acore vrai comme tonique et stimulant La médecine ayurvédique accorde une grande importance à cette plante qui est également très utilisée en Europe et aux Etats-Unis Facilitant la digestion, son rhizome a une action tonifiante sur le système nerveux Cette plante stimule l'appétit, atténue les flatulences et soulage indigestions et coliques Elle a une saveur amère.



L'acore vrai est une plante aquatique ressemblant a l'ms En été, il porte des fleurs jaunes

HABITAT **ET CULTURE**

sols humides et on le trouve plutôt dans les fosses
On peut le cultiver en automne ou au début du printemps, en divisant les bouquets de rhizomes pour les replanter dans de l'eau peu profonde

ESPÈCES VOISINES

Accrus grammeus (shi chang pu) est une plante chinoise, assez proche de l'acore vrai
Les utilisations médicinales des deux plantes sont semblables

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle — sesquiterpenes (uniquement dans la variété *amencanus* de *Acorus calamus),* asarone (sauf dans la vanete *amencanus de Acorus calamus)*
- Principe amer (acorone)
- Mucilage

PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise l'expulsion des gaz
- Soulage les contractions musculaires
- Active la **transpiration**
- Stimulant
- Tonique

RECHERCHES EN COURS

• L'asarone Isolée elle est cancérigène Les prescriptions ne devraient concerner que la vanete *amencanus* de *Acorus calamus,* qui ne contient pas d'asarone

• La plante entière En Inde, l'acore vrai en poudre utilise depuis des siècles n a jamais provoque aucun cancer L'usage de la plante entière semblerait donc inoffensif.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Les usages anciens
En Egypte et en Inde l'acore vrai est considère comme un aphrodisiaque depuis au moins 2 500 ans
En Europe, on recherchait surtout son action stimulante, apentive et digestive
En Amérique du Nord, **les décoctions de cette** plante soulageaient fièvres, crampes d estomac et coliques **On** en mâchait le rhizome **pour** atténuer les rages de dents

• L'Ayurveda La tradition médicale hindoue considère l'acore vrai comme une plante régénérante pour le cerveau et le système nerveux

• L'herboristerie occidentale L acore vrai résout divers troubles
• aérophagie, coliques ou mauvaises digestions
La variété *amencanus* s'avère être un antispasmodique plus puissant des intestins
Elle réduit les ballonnements, apaise les migraines et facilite la digestion A petites doses, cette plante contribuerait a diminuer la production d'acide stomacal, alors que, des doses plus importantes la stimuleraient
Différents dosages d'une même plante peuvent ainsi provoquer des résultats contraires



PARTIES UTILISÉES



Rhizome sèche

Les rhizomes ont un parfum aromatique epice

Les rhizomes *atteignent environ 3 cm d'épaisseur On les récolte à toute époque de l'année*

Rhizome frais

PRÉPARATIONS ET USAGES

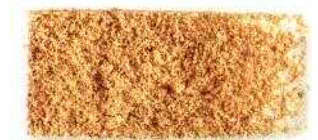
ATTENTION ne pas utiliser sans avis médical m pour une **durée** supérieure a un mois



La *décoction* *soulage les indigestions les flatulences et stimule 1 appétit*



La teinture est *recommandée pour les troubles digestifs*



La poudre *est considérée comme tonique dans l'Ayurveda*

Aesculus hippocastanum (Hippocastanacées)

MARRONNIER D'INDE, MARRONNIER



MARRONNIER D'INDE Arbre à feuilles caduques et digitées, à fleurs blanches et roses et à fruits verts et épineux (25 m).

LES EXTRAITS des fruits du marron d'Inde – les marrons que ramassent les enfants en automne — ont le pouvoir scientifiquement prouvé de soulager les varices et de favoriser leur disparition. Pris oralement ou utilisé en lotion, le marron d'Inde contribue à retendre les tissus sanguins et à soulager les douleurs et les œdèmes liés aux varices. Il contribue également à réduire la rétention des fluides.

PARTIES UTILISÉES

Feuilles fraîches

***Les feuilles** peuvent semr à préparer une lotion contre les vances et les hémorroïdes.*

***Les fruits** sont un excellent remède aux vances et à la rétention d'eau qui leur est liée.*

Fruits frais

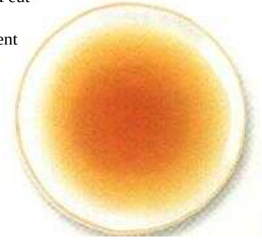
***L'écorce** est plus astringente que les fruits*

G PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas employer sans avis **médical.** Peut provoquer des troubles gastro-intestinaux à doses normales et est toxique a doses élevées Ne convient pas aux enfants Ne pas appliquer sur les plaies ou les peaux ulcérées Risque d'interférence avec les médicaments destines a fluidifier le sang



***Comprimés** Ils peuvent contenir plus d'aescine que !("• autres préparations*



***Lotion** Appliquer deux/ois par jour wr les vances.*

GÉLULES Elles conviennent pour un traitement à long tenue.



***Les marrons d'Inde** soignent les troubles veineux.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire des forêts d'altitude des Balkans jusqu'à l'ouest de l'Asie, dans l'Himalaya, le marronnier d'Inde est aujourd'hui cultivé comme arbre d'ornement dans les régions tempérées du monde entier, surtout en Europe du Nord et de l'Ouest. Il se propage à partir des graines en automne ou au printemps. Les feuilles sont cueillies en été, l'écorce et les marrons en automne.

ESPÈCES VOISINES

De nombreuses autres espèces ont des vertus thérapeutiques similaires *(A. Pâma,* par exemple).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Environ 10% de **saponides** tnterpéniques (escine)
- Polysacchandes (environ 50%)
- Coumannes dont esculosidc • dans l'écorce
- Flavonoides
- Tanins et proanthocyanidols dans les graines
- Huile essentielle (2 à 3 %)

PRINCIPAUX EFFETS

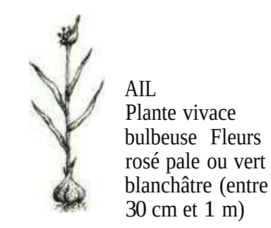
- Tonique veineux
- Astringent
- Anti-inflammatoire .
- Antioxydant
- Réduit la rétention des fluides

RECHERCHES EN COURS

- Essais cliniques De nombreuses études ont confirmé la valeur médicinale du marronnier d'Inde dans les troubles veineux comme les vances, les ulcères variqueux, les hémorroïdes et les engelures. Une étude menée à Londres publiée en 1996 a montré que l'efficacité des extraits de la plante dans le traitement des vances est comparable à celle du bas de contention. En Allemagne, les extraits de la plante et l'esculoside sont employés pour traiter cette affection.
- **Absorption pauvre** En Europe, des préparations spéciales à base d'esculoside sont couramment employées à la place de simples excipients, car les recherches ont révélé que l'esculoside était mal absorbée par les intestins, bien que l'on ignore jusqu'à quel degré.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Système circulatoire** Bien que le marronnier d'Inde ait des effets bénéfiques sur le cœur et les artères, c'est avant tout un remède pour les veines. Il tonifie leurs parois et évite ainsi la formation des varices. Il prévient la formation d'œdèmes (rétention d'eau) que favorise la perméabilité des veines atteintes et -accroît la perméabilité des capillaires, permettant aux fluides en excès de retourner dans le flux circulatoire En usage interne, le marronnier d'Inde combat les abcès de la jambe, les vances, les hémonoides et les engelures. Une décoction d'écorce ou de feuilles peut être utilisée comme lotion astnngente sur les vances.
- **Rhumatismes** En France, on utilise une huile extraite des marrons en application locale contre les rhumatismes.
- **Remède pulmonaire** Le marronnier d'Inde est un remède efficace contre les affections **pulmonaires. En Turquie, il** est employé pour traiter les douleurs de poitnne chez les chevaux.



AIL
Plante vivace bulbeuse Fleurs rosé pale ou vert blanchâtre (entre 30 cm et 1 m)

Allium sativum (Liliacées ou Alliacées)

AIL

L'AIL EST LA PLANTE médicinale par excellence II est sans danger pour un usage domestique et se révèle efficace pour traiter une multitude de problèmes de santé il combat les infections du nez, de la gorge et des bronches, réduit le taux de cholestérol et apaise les troubles circulatoires, comme l'hypertension. Hypoglycémiant, l'ail est un précieux complément alimentaire pour les diabétiques.



L'ml, très apprécie en cuisine, est cultive a des fins commerciales

HABITAT ET CULTURE

Originaire d Asie centrale, 1 ail pousse partout On le cultive en divisant le bulbe

ESPÈCES VOISINES

L oignon et l'ail des ours *(Allium cepa et Allium ursinum,* p 162) sont deux espèces proches

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (disulfures de diallyle, allicme)
- Glucides
- Sélénium
- Vitamines A, B, C et E
- Composes soufrés

PRINCIPAUX EFFETS

- Antibiotique
- Expectorant
- Active la transpiration
- Hypotenseur
- Réduit les caillots sanguins
- Hypoglycémiant
- Vermifuge

RECHERCHES EN **COURS**

• Un **remède complexe** Les effets thérapeutiques de 1 ail **ont** été decnts dans plus d un millier **d'articles scientifiques L'ail abaisse les taux de lipides et de** cholestérol dans le sang qu'il fluidifie prévient la formation de caillots, diminue la tension artérielle, réduit également la glycémie et a une action antibiotique

• **Action inconnue** Bien que l'on sache que l'allune est transformée par l'allunase en aUlcine (qui a une action antiseptique élevée) quand la gousse est écrasée, les scientifiques débattent encore de la manière dont l'ail produit ses effets médicinaux

USAGES **TRADITIONNELS** ET COURANTS

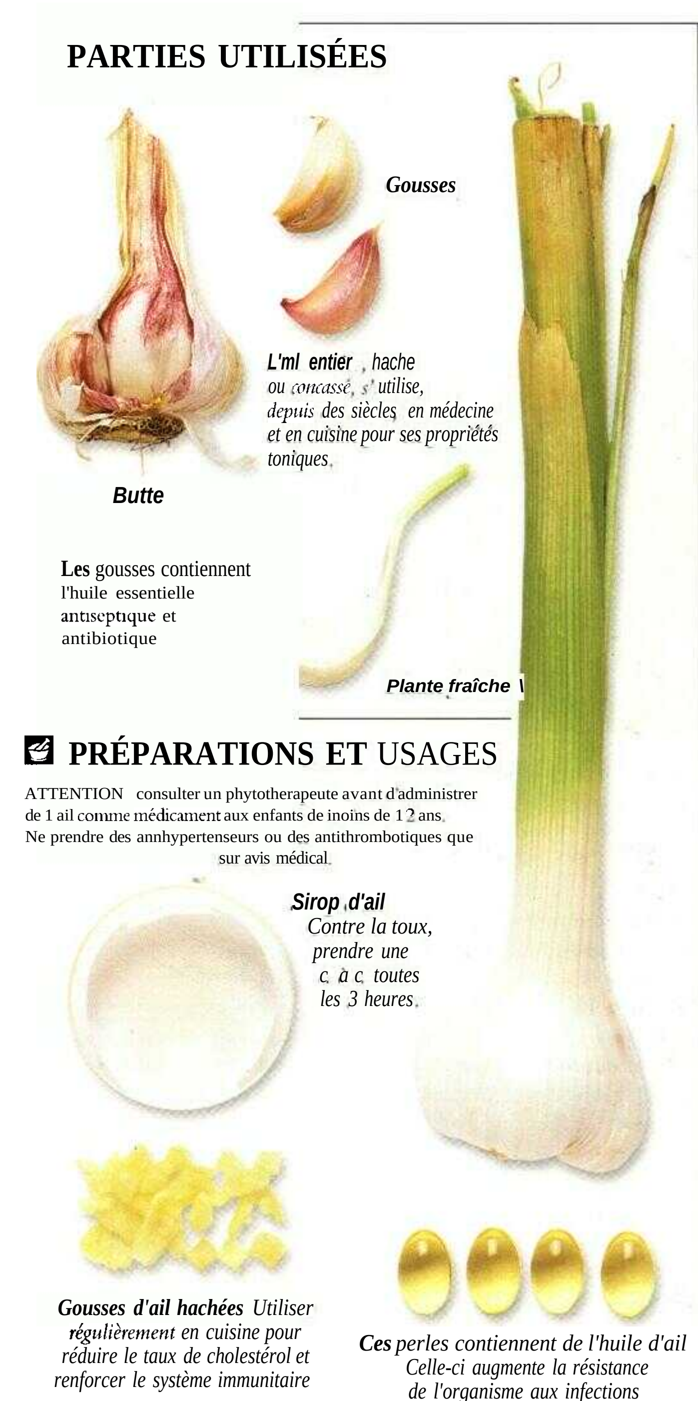
• **Un remède traditionnel** Avant l'invention des antibiotiques 1 ail soignait toutes sortes de maladies, de la tuberculose a la typhoïde **On** l'utilisait également pour panser les blessures durant la Première Guerre mondiale

• **Les maladies bronchiques** L'ail est excellent en cas d'infections bronchiques et de rhumes, gnppes et otites

• **Le tube digestif** L'ail soigne les maladies de l'appareil digestif II débarrasse l'organisme des parasites intestinaux

• **La circulation** L'ail prévient les troubles circulatoires et empêche leurs développements en fluidifiant le sang II diminue le taux de cholestérol

• **Autres usages** L'ail s'emploie contre les infections, il renforce l'action des antibiotiques chimiques et évite leurs effets secondaires Réducteur du glucose sanguin, l'ail peut aider les patients souffrant du diabète gras



GELULES En cas de cholestérol prendre 0 01 g d'huile essentielle
(Z) COMPRIMES En prendre en cas d'hypertension et en cas de bronchite

VOIR AUSSI

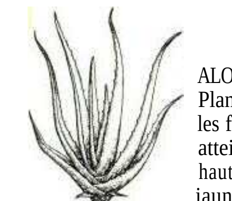
- **Acné et furoncles, p 305**
- **Pied d'athlète, p 304**
- **Rhumes, grippes et états fébriles, p 311**
- **Herpès, varicelle, zonas, p 304**
- **Toux et bronchites, p 310**

Troubles digestifs, p 305
Maux d'oreille, p 312
Mycoses, p 314
Hypertension artérielle, p 301
Vieillissement, p 319
Angines, p 311
Infections urmaires, p 314

Aloe vera (Liliacées)

ALOES, ALOÉ VERA

ORIGINAIRE D'AFRIQUE et de certaines îles de l'océan Indien, l'aloès a aujourd'hui une double utilisation médicinale. D'une part, ses feuilles donnent un gel mucilagmeux, très efficace pour soigner les blessures et les brûlures, qui accélère la cicatrisation et minimise les risques d'infection. D'autre part, elles donnent un jus, qui est un puissant laxatif.



ALOÈS
Plante vivace dont les feuilles peuvent atteindre 60 cm de haut Epis de fleurs jaunes ou orange



***L'aloès** a des feuilles épineuses qui produisent des substances très utilisées en médecine.*

HABITAT ET CULTURE

Les aloes poussent à l'état sauvage dans l'est et le sud de l'Afrique et dans certaines îles de l'océan Indien Aujourd'hui, l'aloé vera est cultivé partout dans le monde On le multiplie en détachant des petits plants munis de racines que l'on replante.

ESPÈCES VOISINES

Aloe ferox est utilisé en phytothérapie **comme laxatif** Les espèces **d'aloès sauvages sont** protégées

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Anthraquinones (aloine)
- Résines (alorésmes, aioénmes)
- Tanins
- Polysacchandes
- Aioétine

PRINCIPAUX **EFFETS**

- Soigne les plaies
- Emolhent
- Stimule les sécrétions biliaires
- Laxatif

RECHERCHES EN COURS

• Propriétés cicatrisantes
II a été prouvé que le gel d'aloès, apphqué en couche protectrice, sur les blessures, les ulcères et les brûlures, accélérait leur guénson Cette action est due en partie à la présence de l'aloetine B, qui est un immunostiinulant.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Un produit de beauté L'aloès s'utilise depuis des siècles comme lotion pour la peau On dit que Cléopâtre devait sa beauté à cette plante

• Un remède occidental En Occident, l'aloès devient populaire dans les années 1950, après la découverte de ses propriétés cicatrisantes et, plus spécialement, de son efficacité contre les brûlures dues à des irradiations

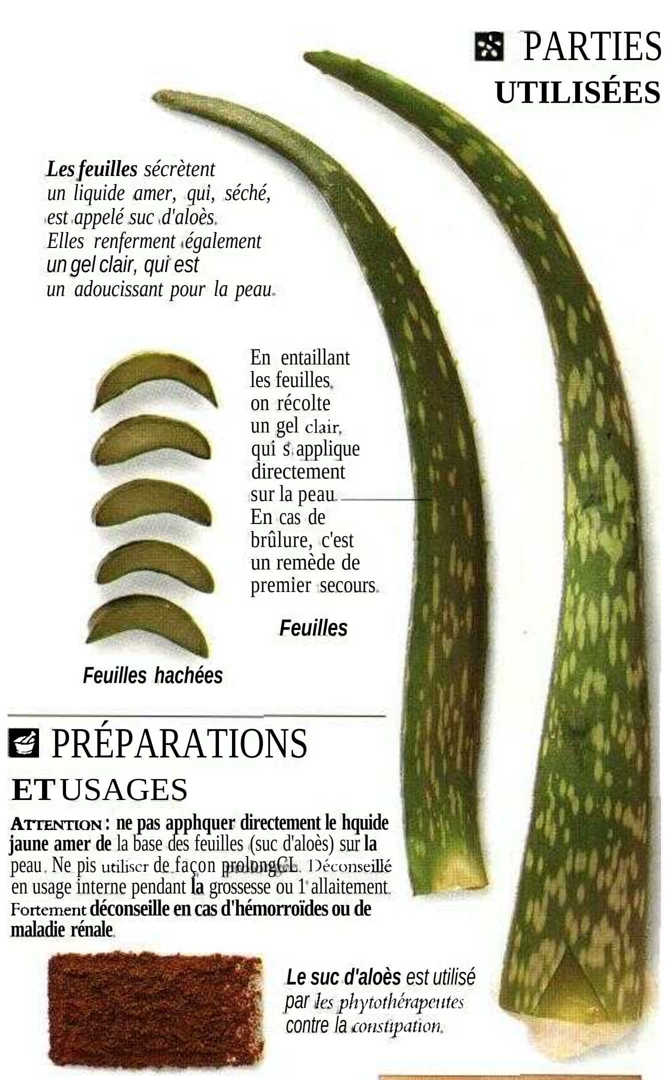
• Premiers soins L'aloès est un excellent remède domestique qui soigne les brûlures, les écorchures et les coups de soleil Le gel d'aloès, appliqué sur la zone atteinte est apaisant II peut dans une certaine mesure soulager les douleurs variqueuses

• Dermatologie Le gel, à l'effet astringent et apaisant, traite tous les types de peau.

• Ulcères Le gel calme les ulcères d'estomac

• Propriétés laxatives De couleur jaunâtre, le liquide amer des feuilles (le suc d'aloès) contient des anthraquinones, très laxatives Ces substances provoquent les contractions du côlon, facilitant ensuite le transit intestinal. A petites doses, cette plante stimule la digestion par ses propriétés amères A doses plus importantes, le suc d'aloès est laxatif et purgatif.

PARTIES UTILISÉES



***Les feuilles** sécrètent un liquide amer, qui, séché, est appelé suc d'aloès. Elles renferment également un gel clair, qui est un adoucissant pour la peau.*

En entaillant les feuilles, on récolte un gel clair, qui s'applique directement sur la peau. En cas de brûlure, c'est un remède de premier secours.

Feuilles

Feuilles hachées

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas apphquer directement le hquide jaune amer de la base des feuilles (suc d'aloès) sur **la** peau. Ne pis utiliser de façon prolongée. Déconseillé en usage interne pendant **la** grossesse ou l'allaitement. Fortement **déconseille en cas d'hémorroïdes ou de maladie rénale.**

***Le suc d'aloès** est utilisé par les phytothérapeutes contre la constipation.*



***Le jus,** qui est commercialisé, est préparé à partir du gel Pour soigner les ulcères d'estomac, en prendre 50 ml 3 fois par Jour*



Feuilles Entailler une feuille pour collecter le gel Pour les brûlures et l'eczéma, appliquer largement 2 fois par Jour

TEINTURE Préparée a partir du suc d'aloès Pour stimuler l'appétit, prendre 5 gouttes dans de l'eau avant chaque repas

VOIR AUSSI

- Brûlures légères **et** coups de soleil, p. 303.
- **Vergetures, p 317.**
- **Verrues,** p 304
- **Plaies suintantes, p. 303**
- **Blessures légères, p. 304.**



Alpinia officinarum (Zingibéracées)

PETIT GALANGA, GOA LIANG (EN CHINOIS)

LE PETIT GALANGA, qui appartient à la famille des gingembres, a des propriétés «réchauffantes». Il facilite également la digestion Son goût aromatique, plaisant, est légèrement épicé Son usage est recommandé par la médecine chinoise, à chaque fois que le corps et les organes vitaux ont besoin d'être «réchauffés». La mystique allemande Hildegard von Bingen qualifiait cette plante d'«épice de vie».



***Le petit galanga** est une epice très importante dans la cuisine **thaï** ainsi qu'en Asie, ou on en donnait aux chevaux arabes pour les «doper»*

HABITAT ET CULTURE

Le petit galanga se cultive dans toute l'Asie tropicale, tant pour ses propriétés aromatiques que pour ses vertus **médicinales** On le cultive en divisant les rhizomes que l'on replante au printemps II préfère des sols secs et une **exposition** ombragée Apres la **saison** des pluies on extrait les rhizomes de plants **âgés de 4 à 6 ans Les rhizomes s'utilisent aussi bien frais que sèches**

ESPÈCES VOISINES

Le grand galanga, ou gingembre siamois *(Alpinia galanga)* est un cousin proche du petit galanga, mais son goût est bien inférieur et il contient moins d'huile essentielle II empêcherait le développement des ulcères Deux autres espèces du genre *Alpinia,* le *cao dou MU (Alpinia katsumadai)* et le *yi zhi ren (Alpinia oxyphylla)*, sont utilisées dans la médecine chinoise traditionnelle

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (environ 1 %) contenant de l'alpha-pmene, du cineoi et du linanol
- Lactones sesquiterpemques
- Flavonoides (galangme)

PRINCIPAUX EFFETS

Tonique digestif «réchauffant»
Stimulant
Favorise l'expulsion des gaz
Arrête les **vomissements**
Fongicide

RECHERCHES EN COURS

• L'effet antibactérien
En Chine, le petit galanga, en décoction, s'est montre très **efficace notamment contre** l'anthrax grâce **à son action** antibactenenne

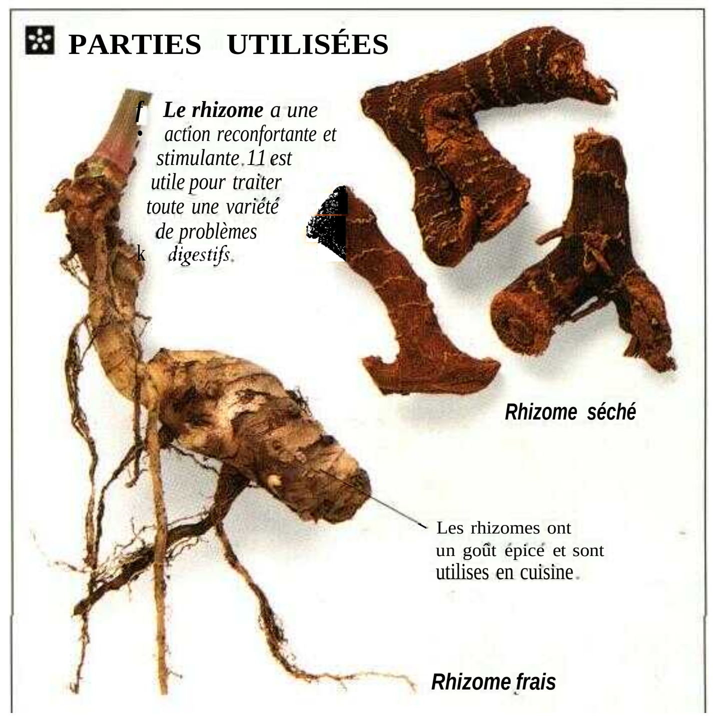
• L'effet fongicide
L'efficacité du petit galanga contre le champignon *Candida albicans* est démontrée depuis 1988

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• La médecine chinoise
Le petit galanga est une plante dite «chaude» utilisée pour les douleurs abdominales, les vomissements et pour la diarrhée due au «froid» Contre le hoquet, il faut le mélanger avec du codonopsis *(Codonopsis pîosula,* p 86) et du *fu ling (Pond coco\,* p 254)

• La tradition hindoue
Le petit galanga est un remède facilitant la digestion gastrique, un anti-inflammatoire, un expectorant et un tonique II traite le hoquet, la dyspepsie, les maux d'estomac, les rhumatismes articulaires et les accès de fièvre

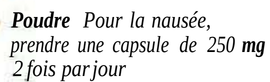
PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



***Décoction de racine** En cas de mal de mer, boire lentement une tasse avec une c a c ai racine hachée*



***La teinture** convient pour un usage a long ternie Pour améliorer la digestion prendre 20 gouttes diluées dans 100 ml à eau chaude 3 fois par Jour*



***Poudre** Pour la nausée, prendre une capsule de 250 **mg** 2 fois par jour*

• L'herboristerie occidentale
Le petit galanga a été introduit en Europe par des médecins arabes il y a des siècles II y est utilise contre les flatulences, les indigestions, les vomissements et les maux d'estomac En infusion, la plante soulage les abcès douloureux de la bouche et 1 inflammation des gencives Recommande contre le mal de mer, comme son cousin le gingembre *(Zmgiber officinale,* p 155)

• Candidose Le petit galanga est utilise avec d'autres plantes fongicides pour éliminer la candidose intestinale

• Dosage En petites doses, le petit galanga est une plante qui stimule 1 appareil digestif quand il est affaibli, mais, à forte dose, il peut se révéler irritant

VOIR AUSSI

• Nausées et vomissements dont le mal des transports, p 306

Ammi visnaga syn. *Visnaga dancoides* (Apiacées)



KHELLA, HERBE AUX CURE-DENTS



KHELLA
Plante annuelle à feuilles divisées en brins et a bouquets de petites fleurs blanches (1 m de haut)

LE KHELLA, PLANTE AROMATIQUE au goût amer, possède des vertus plus thérapeutiques que culinaires. C'est un relaxant musculaire efficace. On l'utilise depuis des siècles pour soulager **les douleurs causées par** les **calculs rénaux.** Cette plante contient de la khelline, **une substance** efficace contre les spasmes et utilisée dans les médicaments qui soignent l'asthme.



***Le** khella fait partie de la famille des carottes et en possède les délicates fanes caractéristiques.*

HABITAT ET CULTURE

Onginaire d'Afrique du Nord, le khella pousse à l'état sauvage au Moyen-Orient et dans les autres pays méditenanéens. Il s'est également acclimaté en Australie et en Aménque du Sud. On le cultive largement, par semis. Les graines sont enfermées dans de minuscules fruits qui, avant d'être complètement mûrs, sont repiqués à la fin de l'été.

ESPÈCES VOISINES

Ammi majus (p. 166) est l'un de ses proches parents. Cette plante soigne l'asthme, mais c'est surtout un diurétique et un remède efficace contre le psoriasis.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Furanochromones (khelline, visnagine, khellol glucoside)
- Coumannes (visnadme)
- Flavonoides
- Huile essentielle
- Phytostérols

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique
- Antiasthmatique
- Relaxant
- Vasodilatateur

RECHERCHES EN COURS

• Un puissant antispasmodique En 1946, un pharmacologue travaillant en Egypte a découvert le puissant effet antispasmodique • produit par la khelline et la visnagine — du khella sur les petits muscles des bronches, sur les artères coronaires qui conduisent le sang vers le cœur et sur les canaux urinaires. L'effet relaxant de cette plante sur les petits muscles bronchiques dure jusqu'à 6 heures et n'entraîne pratiquement aucun effet secondaire.

• **La khelline** Un médicament présent en cas d'asthme, largement utilisé en médecine classique, contient des dérivés chimiques de la khelhne.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Calculs rénaux** Le khella est un remède traditionnel égyptien pour éliminer les calculs rénaux. En détendant les muscles de l'uretère, elle atténue la douleur causée par le calcul et favonse son évacuation.

• **Asthme Cette plante est** présente en cas d'asthme, car elle n'est pas dangereuse, même **pour les enfants. Généralement peu** efficace lors de cnses, elle en diminue néanmoins la fréquence.

• Autres maladies **respiratoires**
Le khella est très efficace contre divers troubles respiratoires (bronchite, emphysème et coqueluche).

• Système circulatoire
En relaxant les artères coronaires, le khella stimule le flux sanguin vers le muscle cardiaque, et prévient ainsi l'angine de poitrine.

• **Hygiène dentaire**
En Espagne, autrefois, les Andalous lavaient leurs dents avec les graines de cette plante.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas utiliser sans avis médical Une utilisation à long terme provoque des nausées, des migraines et des insomnies Plante soumise à des restrictions légales dans certains pays



***En infusion,** cette plante soulage asthme, bronchite et calculs rénaux,*



***La poudre** est présente pour soigner les angines.*

1 *Angelica sinensis* syn. A. *polymorpha* (Apiacées)

1 ANGÉLIQUE CHINOISE, DANG GUI (NOM CHINOIS)



ANGÉLIQUE
Plante vivace, droite et résistante, à larges feuilles vert clair et à tiges creuses (2 **m de** haut maximum)

EN CHINE, L'ANGÉLIQUE est **la plante la plus utilisée** pour soulager les troubles féminins. Des millions de Chinoises prennent quotidiennement ce fortifiant pour régulariser leur cycle menstruel et pour tonifier leur sang. L'angélique améliore également la circulation sanguine. Son arôme aigre-doux caractéristique est très employé dans la cuisine chinoise pour renforcer le goût des aliments.



***L'angélique** a de jolis bouquets de fleurs **en** été.*

HABITAT ET CULTURE

L'angéhque est cultivée en Chine et au Japon. Les meilleurs rhizomes proviennent de la province chinoise de Gansu Au printemps, on sème les graines et, en automne, les rhizomes sont coupés.

ESPÈCES VOISINES

La vanété américaine *(**Angelica** atropurpurea)* possède les mêmes propriétés, bien qu'elle soit moins aromatique L'angélique européenne (*Angelica archangelica*, p. 166) est une plante tonique qui agit sur la digestion et sur la circulation.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (hgustihde, carvacrol, safrol)
- Furanocoumannes
- Phytostérols
- Polyacétylènes
- Acide **féruhque**

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Fluidifie le sang
- Régularise le flux menstruel

RECHERCHES EN COURS

- **Gynécologie** La plante contribue à régulariser les contractions utérines.
- **Circulation** La racine régularise l'activité cardiaque et fluidifie le sang. Elle peut interagir avec les anticoagulants.

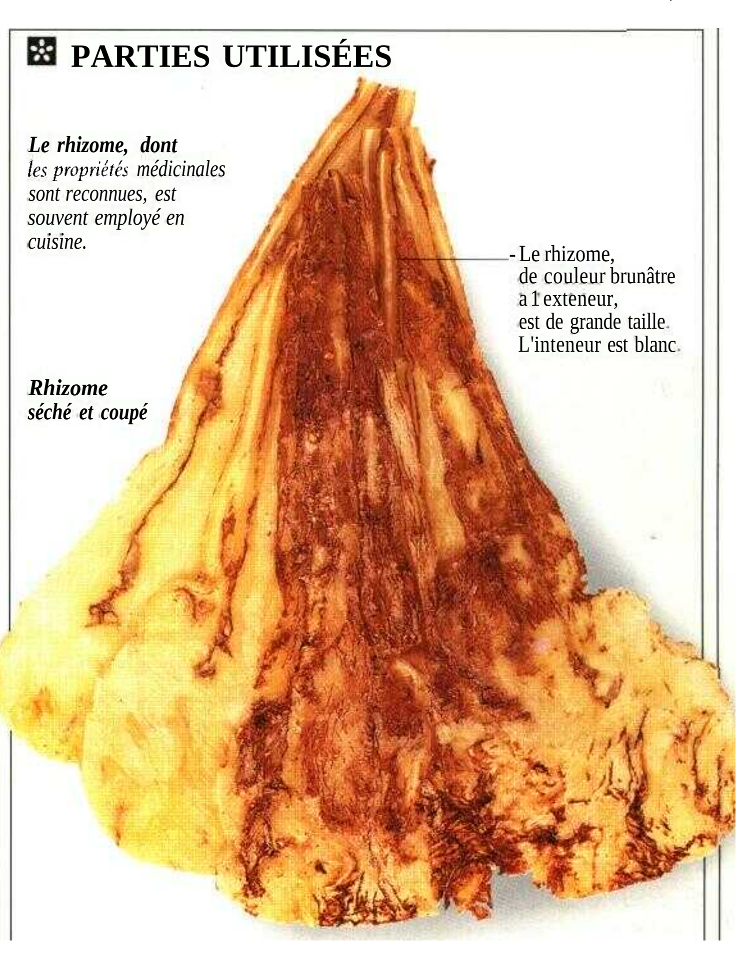
USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Tonique sanguin** En Chine, l'angélique est présente contre l'anémie, et pour atténuer les symptômes liés à une perte **de** sang — teint pâle, palpitations, etc.
- **Santé féminine** L'angélique chinoise régule le cycle menstruel et atténue les douleurs qui lui sont liées. C'est un tonique idéal pour les femmes qui ont des règles abondantes et qui risquent d'être anémiées Cependant, comme l'angélique stimule le flux sanguin, il vaut mieux utiliser l'ortie (*Urhca dioica*, p 146) pendant les règles, si elles sont vraiment abondantes Tonique uténn, elle peut favoriser la fécondation
- **Circulation** L'angélique chinoise est une plante dite «réchauffante», qui améliore la circulation vers l'abdomen, les mains et les pieds
- **Autres usages** Elle facilite la digestion et se révèle très efficace dans le traitement des abcès et des furoncles.

VOIR AUSSI

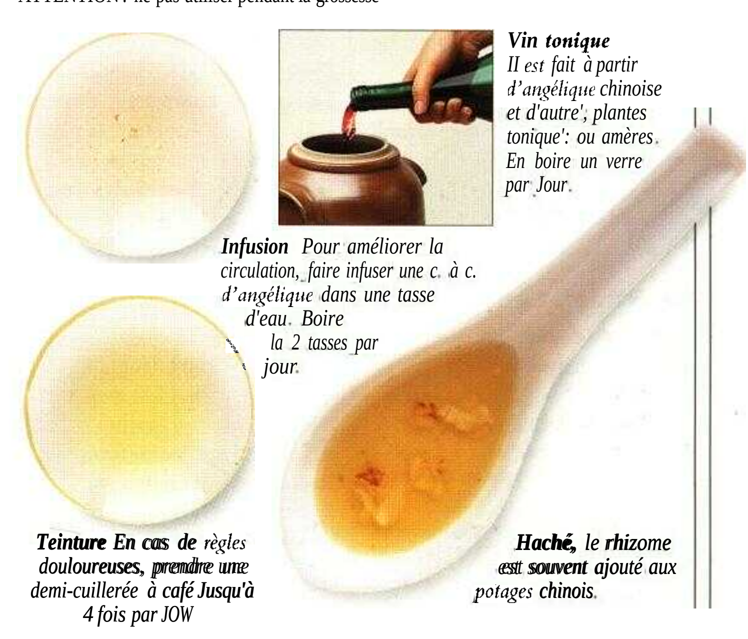
- **Favorise la fécondation, p 316.**
- **Troubles menstruels, p. 315.**

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas utiliser pendant la grossesse



DÉCOCTION Contre l'anémie, prendre une tasse 3 fois par jour

© COMPRIMES Pour les femmes, en prendre comme fortifiant général

Apium graveolens var. *graveolens* (Apiacées)

CÉLERI

CÉLERI
Plante biennale aux branches stnees et brillantes Feuilles bnllantts petites fleurs (50 cm maximum)

PLUS COMMUNÉMENT UTILISÉES comme légumes que comme médicaments, les branches et les graines de céleri traitent les troubles unnaires, les rhumatismes ou l'arthrite Diurétique, le céleri contribue à nettoyer l'organisme en éliminant les toxines Ses graines suppriment efficacement les gaz intestinaux et les renvois d'air Elles soulagent les douleurs abdominales liées aux ballonnements.



Le ***céleri*** *est une plante utilisée tant en médecine qu'en cuisine*

HABITAT ET CULTURE

On trouve le célen à l'état sauvage sur les côtes et dans les marécages d'Europe de l'Ouest II est cultive comme un légume d'hiver on le semé au printemps et on le récolte du milieu de l'étéjusqu'en automne

ESPECES VOISINES

Le celen-rave *(Apium graveolens,* var *rapaœum)* et le celen a côtes *(A graveolens,* var *dulce)* sont des vanetes de celen qui possèdent des propriétés voisines

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (de 1,5 à 3%) contenant du hmonene (de 60 à 70%), des phtalides et du bêta-sehnène
- Coumannes
- Furanocoumannes (bergaptene)
- Flavonoides (apune)

PRINCIPAUX EFFETS

- Antirhumatismal
- Favorise 1 expulsion des gaz
- Antispasmodique
- Diurétique
- Hypotenseur
- Antiseptique unnaire

RECHERCHES EN COURS

- **Huile essentielle** Elle procure un effet calmant sur le systeme nerveux
- **Autres recherches** Des études menées en Inde en 1995 ont révèle que les graines ont une action efficace sur le foie Les extraits des graines peuvent abaisser le taux de lipides sanguin Des études chinoises indiquent que l'huile est efficace contre l'hypertension

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Un usage antique** Le célen est cultive depuis au moins 3 000 ans, notamment en Egypte ancienne Au V[e] siècle av J -C , les Chinois connaissaient déjà cette plante Au cours de l'histoire, le celen a toujours été consommé comme un aliment et, à diverses époques, la plante entière ainsi que les graines ont été employées à des fins médicinales
- **Des propriétés dépuratives** Aujourd'hui, on utilise les graines pour traiter la goutte et certains rhumatismes Elles débarrassent les reins de leurs déchets et réduisent l'acidité de l'organisme Les graines traitent aussi l'arthrite en desintoxicant le corps et en améliorant la circulation sanguine dans les muscles et les articulations
- **Un agent diurétique** Les graines de celen ont une légère action diurétique et un grand effet antiseptique Efficaces contre la cystite, elles désinfectent la vessie et les canaux unnaires
- Une boisson nourrissante Mélanges JUS de celen et JUS de carottes aident a combattre **maintes maladies chroniques**
- **Autres usages** Les graines de celen traitent les maladies pulmonaires, tels que l'asthme et la bronchite et, associées a d'autres plantes contnbuent a réduire l'hypertension

PARTIES UTILISÉES

Les branches, *à haute valeur nutritive, sont consommées comme legwm On peut également en faire du jus.*

Dentelées, les feuilles séparées sont très aromatiques

Les graines *renfernunt 1 hm1e essentielle et representent la partie la plus utilisée en médecine*

Branche i célen

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION utilisation médicinale déconseillée pendant la grossesse ou en cas de troubles rénaux Ne pas employer dans un but médical les graines destinées aux cultures Ne pas prendre 1 huile essentielle en usage interne sans prescription médicale

Recette *Comme boisson purifiante, prendre une tasse de jus de celen et de carottes par Jour.*

Infusion de graines *Pour traiter la goutte et l'arthrite, boire une tasse avec 1,5 g de graines chaque jour.*

Teinture de graines *Contre les rhumatismes prendre 30 gouttes 3 fois par jour*

POUDRE de graines Pour soigner l'arthrite ajouter chaque jour une cuillère a café aux aliments

VOIR AUSSI

- **Arthrite,** p 313
- **Goutte,** p 313

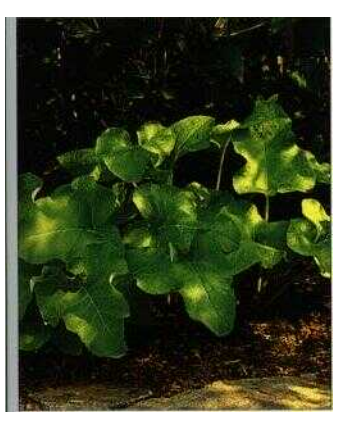
Arctium lappa syn. A. *majus* (Astéracées)

BARDANE, P'ANG TSU (NOM CHINOIS)



BARDANE
Plante biennale a capitules rouge-pourpre, bractées pointues (1,5 m de haut maximum)

LA BARDANE OCCUPE une place prépondérante dans la catégorie des plantes dépuratives. On l'utilise pour soigner les maux dus à une « surcharge » de toxines, tels que les angines. La bardane traite également les problèmes dermatologiques chroniques. Ses racines et ses graines débarrassent le corps de ses déchets. Il semblerait aussi que la racine facilite l'élimination des métaux lourds.



***La jeune bardane** produit des rosettes de grandes feuilles.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe et d'Asie, la bardane pousse désormais dans toutes les zones tempérées du monde On la cultive en Europe et en Chine en procédant à des semis, au printemps On récolte les graines en été et la plante entière est cueillie au plus chaud de l'été.

ESPECES VOISINES

Arctium minus et *Arctium tomentosum* sont les deux espèces voisines qu'on utilise exactement comme la bardane

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Glucosides amers (arctiopicrine)
- Flavonoides (arctiine)
- Tanins
- Polyacétylènes
- Huile essentielle
- Inuhne (jusqu'à 45 %)
- Lignanes
- Coumannes

PRINCIPAUX EFFETS

- Détoxicant
- Diurétique léger
- Antibiotique
- Antiseptique

RECHERCHES EN COURS

i Effet antibiotique Lespolyacétylènes, plus spécialement ceux de la racine fraîche, ont un effet antibiotique.

• Autres recherches La bardane a des propnétés antibacténenne et fongicide, et a des effets diurétiques et hypoglycémiants Elle serait aussi antitumorale Les graines auraient une action anti-mflammatoire, antioxydante et protectrice du foie

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Historique La bardane était un remède traditionnel pour soigner les états fébriles, les calculs rénaux et la goutte.

• Plante dépurative La bardane est considérée comme une plante purifiante. **Les** graines aident à évacuer les toxines lors des accès de fièvre ou des maladies comme les oreillons ou la rougeole. La racine permet au corps d'éliminer ses déchets lors de problèmes dermatologiques chroniques ou d'arthrite

• Dermatologie Les propnétés diurétiques, antibiotiques de la bardane traitent les problèmes de peau, surtout dans les cas où l'accumulation des toxines est un facteur de développement de la maladie (acné, furoncles, abcès, eczéma et psoriasis)

• Association de plantes La bardane est rarement utilisée seule en phytothérapie. On la mélange habituellement a d'autres plantes comme le pissenlit *(Taraxacum officinale,* p 141) pour atténuer sa puissante action purifiante.

VOIR AUSSI

• Acné et furoncles, p. 35.
• Éruptions cutanées, p. 303.

PARTIES UTILISÉES



*Les feuilles et **les fruits** (renfermant les graines) sont récoltes a la fin de l'été.*

Les fruits sont recouverts de bractées pointues.

***La racine séchée** est utilisée dans des préparations médicinales.*

Feuilles séchées

Les graines ont des propriétés dépuratives et diurétiques.

PRÉPARATIONS ET USAGES



***Recette** Powguénr un bouton, faire une décoction avec 2 c a c de racine de hardane et 5 c àc de racine de pissenlit pour un litre d'eau Boire une tasse 2 fois par jour*

Teinture Pour soigner l'arthrite et les problèmes de peau, prendre 20 gouttes diluées dans de l'eau 2 a 3 fois. par jour pendant 4 semaines au maximum

LA DECOCTION de racine est aussi utilisée pour l'arthrite et les problèmes de peau En boire 350 ml une fois par jour pendant 4 semâmes au maximum

INFUSION de graines Utiliser **comme** une **lotion pour** l'acné et les furoncles

E§) CATAPLASME de feuilles Appliquer sur les abcès et les furoncles

Artemisia absinthium (Astéracées)

ABSINTHE



ABSINTHE
l'iante vivacc, à tiges de couleur gris verdâtre et feuilles plumeuses (1 m au maximum).

L'ABSINTHE FAIT PARTIE DES PLANTES les plus amères — *absinthium* signifiant «sans douceur». Cette plante a un effet tonique puissant sur le système digestif, notamment au niveau de l'estomac et de la vésicule biliaire. L'amertume de la plante contribue à son effet thérapeutique, lorsqu'elle est absorbée à petites doses. Autrefois, l'absinthe était l'un des principaux aromates du vermouth.



L'absinthe** est une plante aromatique utilisée autrefois **pour parfumer des boissons alcoolisées.

HABITAT ET CULTURE

L'absinthe est une plante originaire d'Europe, qui pousse maintenant en Asie centrale et sur la côte est des Etats-Unis. On la cultive également dans toutes les régions tempérées. On procède à des semis au printemps, puis on sépare les racines en automne.

ESPÈCES VOISINES

Les espèces de la famille *Artemisia* ayant des vertus thérapeutiques comprennent : *Artemisia abrotanum* (p. 172); *Artemisia annua* (p. 67); *Artemisia anomala; Artemisia capillaris* et *Artemisia cina* (p. 172) ; *Artemisia vulgaris et **Artemisia** dracunculus* (p. 173).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (thuyone, azulènes, terpènes)
- Lactones sesquiterpéniques (artabasine, anabsinthine)
- Flavonoïdes
- Composés phénoliques
- Lignanes

PRINCIPAUX EFFETS

- Substance amère aromatique
- Stimule les sécrétions biliaires
- Anti-inflammatoire
- Vermifuge
- Soulage les maux d'estomac
- Léger antidépresseur

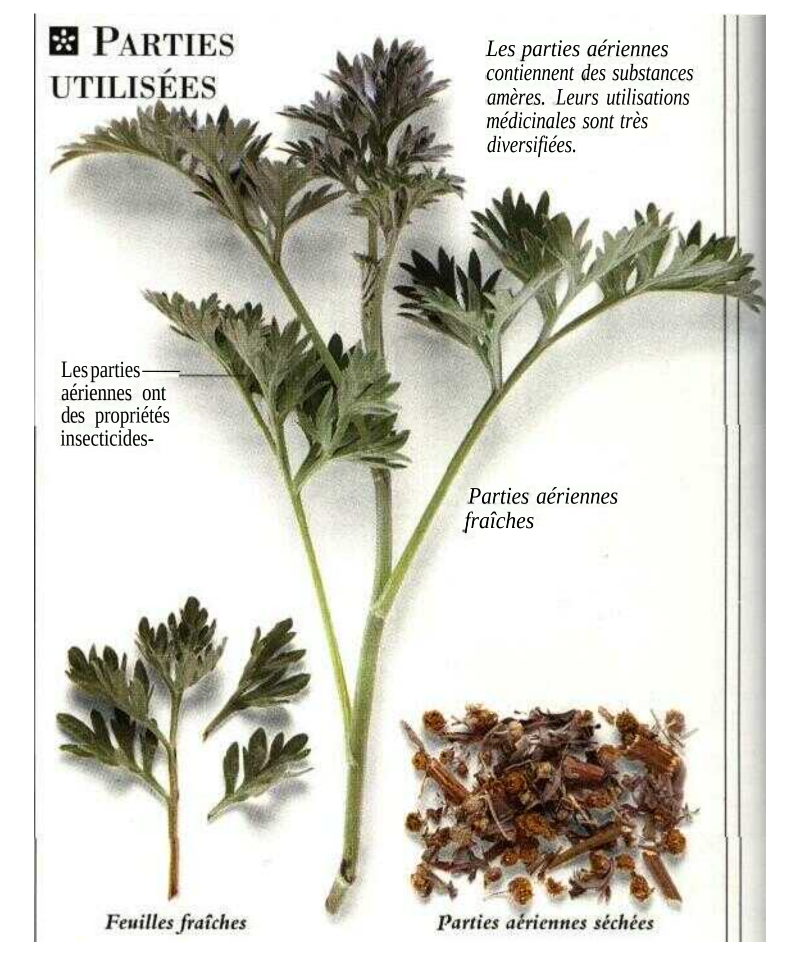
RECHERCHES EN COURS

- **Plante amère** Cette plante doit ses vertus thérapeutiques à toute une variété de constituants, dont la plupart sont très amers. Les récepteurs gustatifs de la langue réagissent par réflexe à l'amertume en stimulant la production des sucs gastrique, pancréatique et intestinal.
- **Autres recherches** Des études menées au Pakistan en 1995 concluent que l'absinthe a une activité hépatoprotectrice élevée, grâce à son action inhibitrice sur les enzymes responsables du métabolisme dans le foie.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Absinthe** L'absinthe était le principal constituant d'une boisson très prisée en France au XIX[e] siècle. Cette boisson, devenue illégale, était parfumée avec de l'essence d'absinthe, toxique à hautes doses.
- **Un stimulant digestif** En stimulant la production de suc gastrique et de bile, l'absinthe améliore la digestion et l'absorption des aliments. Elle élimine aussi flatulences et ballonnements. La teinture d'absinthe favorise la digestion. Elle aide le corps à retrouver sa vitalité après une longue maladie.

PARTIES UTILISÉES



Les parties aériennes contiennent des substances amères. Leurs utilisations médicinales sont très diversifiées.

Les parties aériennes ont des propriétés insecticides-

Parties aériennes fraîches

Feuilles fraîches

Parties aériennes séchées

PRÉPARATIONS ET USAGES

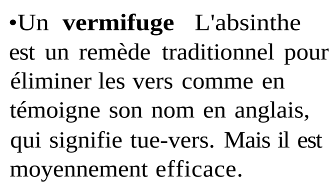
ATTENTION : ne cas utiliser sans avis médical. Ne çrendre qu'en çetites doses, et ne cas prolonger le traitement plus de 4 ou 5 semaines. Fortement déconseillé aux femmes enceintes.



***L'infusion** à base d'absinthe et d'autres herbes est un remède aux troubles digestifs.*



***La** teinture sert à soigner les troubles digestifs, comme l'anémie.*



- **Un vermifuge** L'absinthe est un remède traditionnel pour éliminer les vers comme en témoigne son nom en anglais, qui signifie tue-vers. Mais il est moyennement efficace.
- **Un insecticide** L'absinthe est également un excellent insecticide et un antimoustiques efficace.
- **Autres usages** L'effet anti-inflammatoire de l'absinthe lui permet de traiter certaines maladies. Cette plante est parfois prescrite comme antidépresseur.

VOIR AUSSI

- **Anémie,** p. 301.
- Forte fièvre, p. 311.

Artemisia annua (Astéracées)

ABSINTHE CHINOISE, QUING HAO (NOM CHINOIS)

ABSINTHE CHINOISE
Plante vivacea feuilles plumeuses recouvertes de fines soies (1 m au maximum)

IL Y A PEU DE TEMPS ENCORE, cette plante était simplement considérée comme une espèce voisine de la famille *Artemisia* Pourtant, la médecine traditionnelle chinoise l'utilisait déjà pour soigner la malaria En effet, elle prévient et guérit cette maladie sans provoquer d'effets secondaires. C'est pourquoi les médecins l'utilisent aujourd'hui pour combattre le paludisme.



***L'absinthe chinoise** a des feuilles vert clair On l utilise partout dans le monde **comme remède** anhpaludeen*

HABITAT ET CULTURE

L absinthe chinoise pousse au Viet Nam au Japon, en **Chine,** en Russie et en Amérique **du** Nord On la cultive a l'est de **la** Chine par semis au printemps ou par séparation des rhizomes en **automne**

ESPÈCES VOISINES

En Chine *Artemisia apiacea* s utilise de la même façon qu *Artemisia annua* Au Viet Nam elle est considérée comme un fortifiant Les autres espèces de la famille *Artemisia* ont des vertus thérapeutiques *Artemisia abrotanum* (p 172), *Artemisia absinthium* (p 66) *Artemisia capillans* et *Artemisia ana* (p 172), *Artemisia dracunculus* et ***vulgaris*** (p 173)

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Lactone sesquiterpemque (artemisilune)
- Huile essentielle (abrotamme, bêta bourbonene)
- Flavonoides

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique amer
- Fait tomber la fièvre
- Antipaludeen
- Antiparasitaire

RECHERCHES EN COURS

• **En Chine** Les recherches dans ce pays ont démontre que 1 absinthe a un effet antipaludeenne efficace, due a son rôle contre le parasite *Plasmodium,* un protozoaire inocule par 1 anophèle (une espèce de moustique) femelle

• **Artémisinine** Ce principe actif a un effet antiparasitaire remarquable Les études cliniques révèlent qu il constitue un remède capital en cas d'accès de paludisme, efficace dans 90% des cas L'artemismme est cependant moins probante dans la prévention de la maladie

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

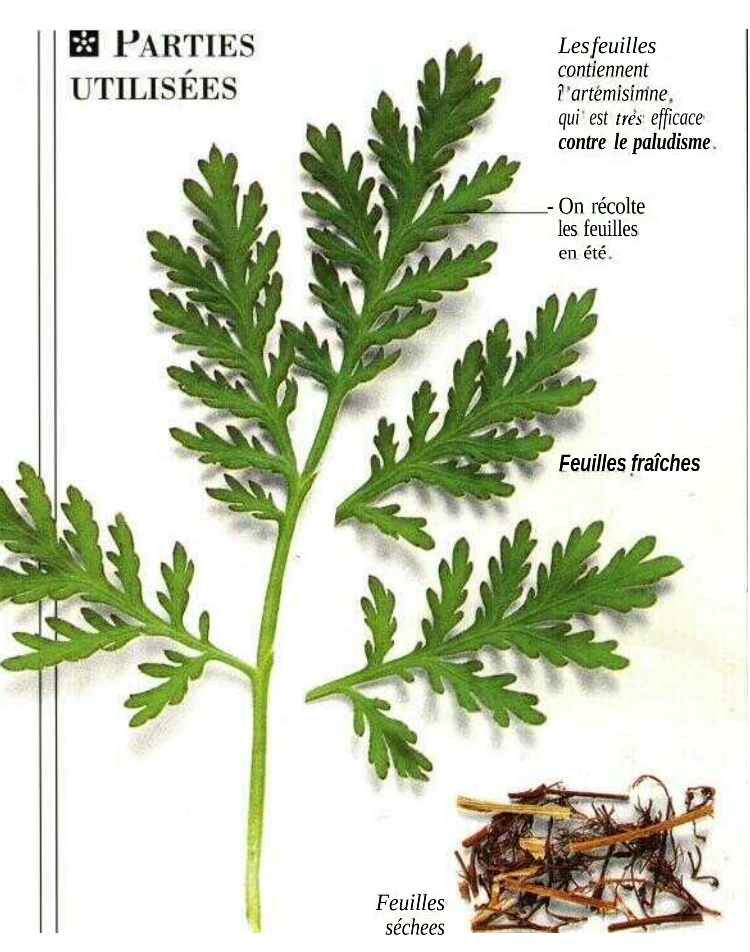
• **Historique**
L'absinthe chinoise est mentionnée pour la première fois dans un texte datant de 168 av J -C

• **Propriétés rafraîchissantes**
Cette plante au goût frais et amer sert a soigner certains troubles provoques par la chaleur, notamment les fièvres, les migraines les eblouissements et les sensations d etouffement pulmonaire Elle arrête également les saignements de nez provoques par la chaleur

• **L'effet antipaludéen**
Depuis des siècles, on utilise l'absinthe chinoise pour traiter les fièvres et les frissons dus au paludisme Dans beaucoup de pays, l'artemisinme est désormais devenue un remède à cette maladie Elle réduit les risques de développement du paludisme et en favorise la guenson

Elle détruit les agents résistant aux médicaments antipaludeens Entière, la plante peut aussi combattre le paludisme
Son action préventive minimise les risques de contamination

PARTIES UTILISÉES

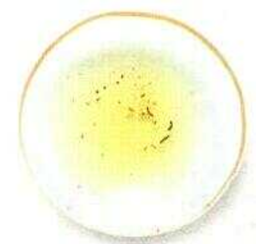


G PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser sans avis médical m pendant la grossesse



*La **teinture** est prescrite pour prévenir le paludisme Elle est également efficace contre la maladie elle-même*

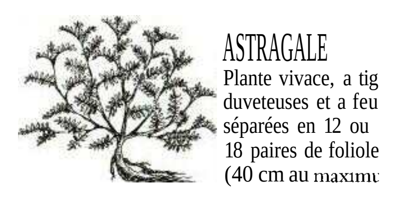


En infusion** cette plante est très amere Les phytotherapeutes y ont recours pour **soigner** les **migraines** et les états **fébriles

LES COMPRIMES contenant de 1 artemisimne **extraite de la plante, sont** présents contre le paludisme sous les tropiques

Astragalus membranaceus (Fabacées)

ASTRAGALE, HUANG CHI (NOM CHINOIS)



ASTRAGALE
Plante vivace, a tig duveteuses et a feu séparées en 12 ou 18 paires de foliole (40 cm au maximu

EN CHINE, L'ASTRAGALE COMPTE parmi les herbes toniques les plus populaires, mais elle est encore mal connue en Occident. En effet, les Chinois utilisent la racine de l'astragale comme un fortifiant particulièrement adapté aux sujets jeunes et aux personnes actives, car elle favorise l'endurance et augmente la résistance du corps au froid. Elle est souvent associée à d'autres plantes pour tonifier le sang.



L'astragale, *très proche de la réglisse, est une espèce typique de la famille des légumineuses.*

HABITAT ET CULTURE

L'astragale, originaire de la Mongolie et de la Chine, se cultive par semis, au printemps ou en automne Préférant des sols sableux et bien irrigués, l'astragale nécessite une exposition ensoleillée.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Sapomnes tnterpéniques (astragolosides)
- Isoflavonoides (formononétine)
- Polysacchandes
- Phytostérols

PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise la résistance du corps au froid
- Stimule les défenses immunitaires
- Diurétique
- Vasodilatateur
- Antiviral

RECHERCHES EN COURS

• **En Occident** Les spécialistes américains ont étudié l'effet immunostimulant (de stimulation des défenses immunitaires) de l'astragale sur des patients atteints de cancer. Associée à d'autres plantes, celle-ci permet aux malades suivant des traitements par chimiothérapie ou par radiothérapie de guenr plus vite et de vivre plus longtemps

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

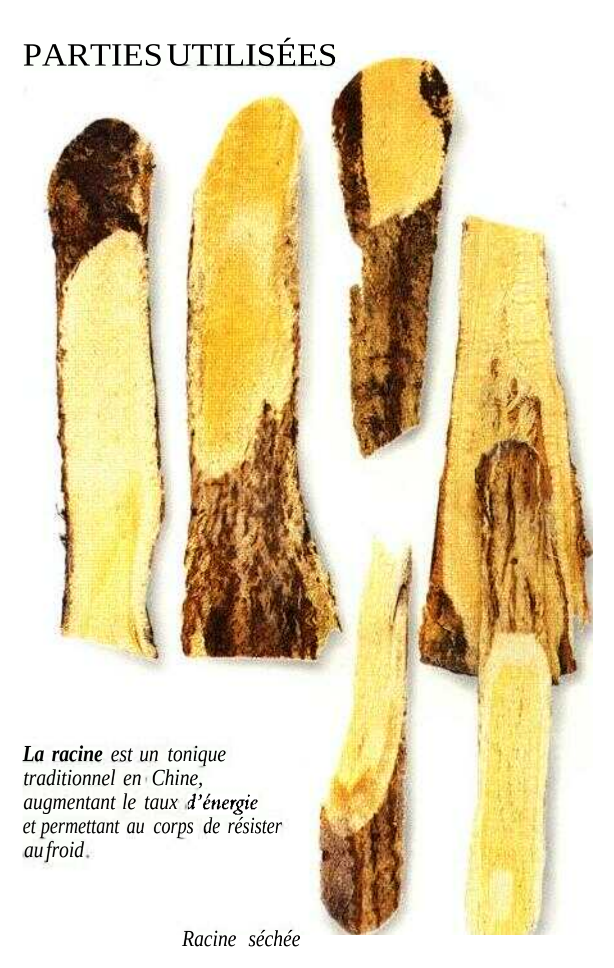
• **Plante tonique** L'astragale est un tonique énergétique classique, peut-être même supérieur au ginseng *(Panax gınseng*, p. 120) chez les sujets jeunes Elle réchauffe et tonifie le «weı qi» (l'énergie protectrice qui circule sous la peau), aidant le corps à mieux s'adapter aux influences extérieures, et notamment au froid Elle augmente la résistance immunitaire

• **Régulateur des sécrétions** Etant un vasodilatateur, l'astragale diminue les sueurs excessives La plante est également efficace contre la rétention d'eau et pour étancher la soif Elle permet à l'organisme de bien fonctionner

• **Stimule les défenses de l'organisme** De ce fait, l'astragale représente un remède très utile en cas d'infections virales comme en cas de simple rhume

• **Autres usages** L'astragale soigne les organes sujets à prolapsus, notamment l'utérus, et se montre efficace en cas de saignements uténns On l'associe souvent à l'angéhque chinoise *(Angehca smensis,* p 63) pour tonifier le sang et traiter l'anémie.

PARTIES UTILISÉES



La racine *est un tonique traditionnel en Chine, augmentant le taux d'énergie et permettant au corps de résister au froid.*

Racine séchée

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas prendre d astragale en cas de troubles cutanés ou pendant la phasi algue d'une maladie



Décoction *Contre l'anémie, préparer une décocti avec 12 g de racine d'astragale et 12 g d'angéliq chinoise Boire deux tasses par jour*

Cannelle

Angélique chinoise

Racine séchée cuite Pour un effe stimulant, faire cuire chaque Jour 5 à 10g de racine nature, ou ave, une c à c de miel A prendre pendant les repas

Recette *Pour les rhumes et les engourdissements, préparer une décoction avec 20 g de racine d'astragale et 5 g de cannelle Boire une tasse une fois par Jour*

Astragale

TEINTURE Pour les sueurs nocturnes, prendre une cuillerée à café avec de l'eau 1 ou 2 fois par jour

Atropa belladonna (Solanacées)

BELLADONE



BELLADONE
Plante annuelle vivace a larges feuilles et aux fruits noirs (1,5 m de haut au maximum)

LA BELLADONE est une plante très vénéneuse, qui doit faire l'objet d'une utilisation prudente, sous contrôle médical. La médecine classique exploite certains de ses constituants, par exemple pour provoquer la dilatation des pupilles avant d'ausculter les yeux. En phytothérapie, la belladone est prescrite pour soulager les coliques intestinales et pour traiter les ulcères d'estomac.



***La belladone** produit en automne des baies de la taille d'une censé, facilement reconnaissables.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, la belladone est aujourd'hui cultivée partout Cette plante préfère les sols crayeux, les bois et les terres incultes On récolte ses feuilles en été et ses racines à partir de la première année, en automne

ESPÈCES VOISINES

D'autres espèces de la famille des solanacées ont des vertus thérapeutiques, comme l'aubergine *(Solarium **melongena,*** p 270), le tabac *(Nicotiana tabacum,* p 239) et laJusqmame (***Hyoscyamus** niger,* p. 220).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes
- Flavonoides
- Coumannes
- Nicotine

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique musculaire léger
- **Narcotique**
- Régule **la transpiration**
- Sédatif

RECHERCHES EN COURS

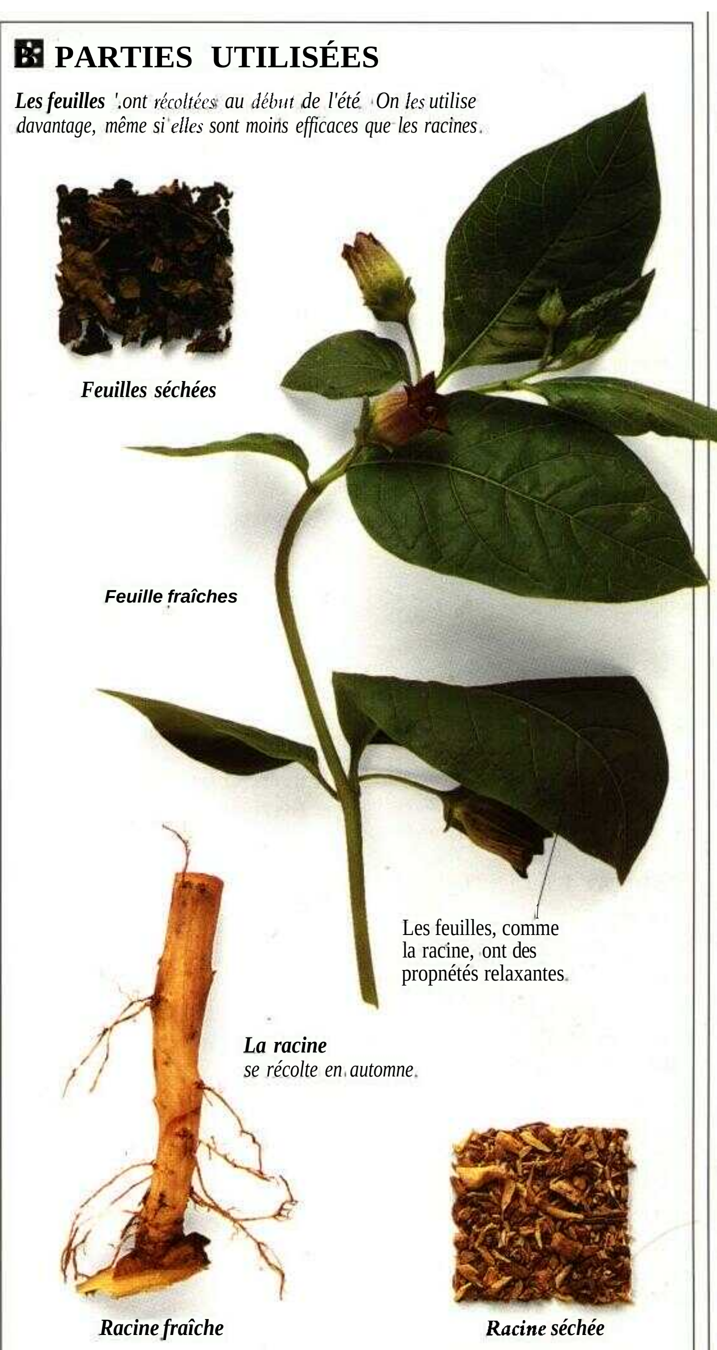
- **Alcaloïdes** L'effet des alcaloïdes est aujourd'hui bien maîtrisé Ceux-ci paralysent le système nerveux parasympathique, qui contrôle involontairement les activités du corps, d'où une réduction de la salive, des sécrétions gastrique, intestinale et bronchique ainsi qu'un ralentissement de l'activité du système unnaire et des intestins. Ils augmentent les pulsations cardiaques et dilatent les pupilles

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Légende** On croyait jadis que les sorcières volaient grâce à la belladone Cette plante doit son nom de «belladonna» (belle dame) au fait que les Italiennes l'utilisaient pour dilater leurs pupilles et paraître ainsi plus séduisantes
- **Relaxant** On présent la belladonne pour détendre les organes contractés et soulager les coliques et les douleurs intestinales Elle soigne les ulcères gastriques en réduisant la production d'acidité et diminue les spasmes du système unnaire
- **Maladie de Parkinson** Dans le cadre de la maladie de Parkinson, la plante diminue les tremblements, la rigidité et améliore la parole et la mobilité.
- **Anesthésiant** Adoptée comme anesthésiant par la médecine classique du fait de son action relaxante sur les muscles, elle sert aussi à réduire les sécrétions intestinales ou bronchiques.

PARTIES UTILISÉES

***Les feuilles** 'ont récoltées au début de l'été On les utilise davantage, même si elles sont moins efficaces que les racines.*



Feuilles séchées

Feuille fraîches

Les feuilles, comme la racine, ont des propnétés relaxantes.

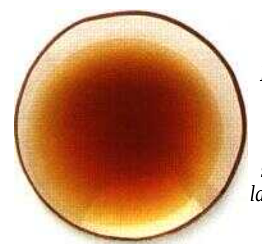
***La racine** se récolte en automne.*

Racine fraîche

Racine séchée

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas utiliser sans prescription médicale Mal dosée, la belladone peut être mortelle



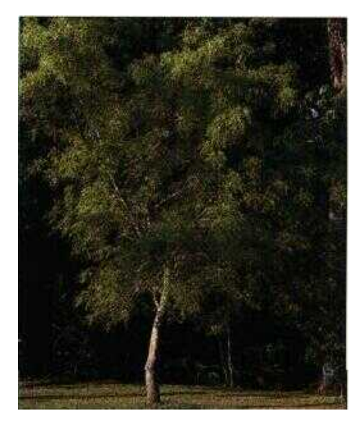
***La teinture,** faite à partir des feuilles ou de la racine, est un relaxant puissant et efficace Lis médecins la prescnvent pour soulager les coliques et pour traiter la maladie de Parkinson*

Azadirachta indica (Méliacées)

MARGOUSIER, LILAS DES INDES

MARGOUSIER
Arbre à feuilles persistantes, à feuilles composées et à fleurs blanches, poussant jusqu'à 16 m.

LE MARGOUSIER EST L'UNE DES PLANTES les plus précieuses de la pharmacopée populaire indienne et de la médecine ayurvédique. Les extraits de la feuille sont employés pour soigner l'asthme, l'eczéma, le diabète et les rhumatismes, alors que son huile sert de lotion capillaire pour calmer les inflammations cutanées et traiter les poux. Les études montrent que le margousier a une action insecticide et contraceptive.



Le *margousier* *a tant d'usages médicinaux que l'arbre est considéré* ***comme une «pharmacie naturelle».***

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Iran, du Pakistan et du Sri Lanka, le margousier pousse dans tout le sous-continent indien, dans les forêts et les bois. Il est souvent planté au bord des routes pour fournir de l'ombre. Û est acclimaté dans d'autres régions tropicales comme la Malaisie, l'Indonésie, l'Australie et l'Afrique de l'Ouest. Les feuilles et les graines sont cultivées toute l'année.

ESPÈCE VOISINE

Meha azadirachta est **une espèce très proche, utile dans le** traitement des vers intestinaux. On l'emploie souvent comme **substitut au margousier.**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Méliacines
- Liminoïdes
- Amers triterpéniques et azadirachtines
- Stérols
- Tanins
- Flavonoïdes

PRINCIPAUX EFFETS

- Anti-inflammatoire
- Fébrifuge
- Antimicrobien
- Vermifuge intestinal
- Facilite la guérison **des plaies**
- Antipaludéen

RECHERCHES EN COURS

- **Vertus de l'huile** L'huile de margousier est à la fois anti-inflammatoire et antibacténenne. Dans une certaine mesure, elle réduit la fièvre et la glycémie.
- **Insecticide** Les azadirachdnes et les liminoïdes empêchent la prolifération des insectes, ce qui fait de la plante un agent insecticide efficace, bon marché et naturel. Les azadirachdnes sont également associées à l'action antipaludique de l'arbre.
- **Contraceptif Les** possibilités contraceptives du margousier pour les deux sexes font actuellement l'objet d'études.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Remède pulmonaire

En Inde, toutes les parties du margousier sont utilisées à des fins médicinales. L'écorce, amère et astringente, est employée en décoction contre les hémorroïdes. Macérées, les feuilles soignent le paludisme, les ulcères et les vers intestinaux. En jus, en infusion ou en pommade, elle servent à traiter ulcères, blessures, furoncles et eczéma. Le jus des feuilles est aussi appliqué sur les yeux pour améliorer la vision nocturne et soigner la conjonctivite. Les ramilles sont utilisées pour laver les dents, fortifier les gencives et prévenir la gingivite.

- **Huile et** sève Fortement antimycosique et antivirale, l'huile du margousier, extraite des graines, peut servir d'onguent pour les cheveux, prévenant la teigne. C'est un remède pratique et facile d'emploi contre les poux et autres parasites. L'huile permet également de soigner des affections cutanées comme l'eczéma, le psoriasis et même la lèpre. La sève de l'arbre constitue également un remède local traditionnel contre la lèpre.

PARTIES UTILISÉES



PREPARATIONS ET USAGES

Attention : Ne convient pas aux enfants, aux personnes âgées ou aux personnes affaiblies.



TEINTURE Amerc, elle sert à faire baisser la fièvre.

L'INFUSION de feuilles peut être efficace dans la conjonctivite.

LA DÉCOCTION de la racine est très amère et astringente.

Barosma betulina syn. *Agathosma betulina* (Rutacées)

BUCHU



BUCHU
Arbuste **fourni aux** feuilles dépourvues de tiges et dotées de glandes oléagineuses (2m)

REMEDE TRADITIONNEL SUD-AFRICAIN, le buchu est un stimulant et un diurétique ; il soulage également les affections intestinales. Pour la phytothérapie occidentale, c'est un agent diurétique et un antiseptique unnaire précieux, utilisé notamment pour soigner la cystite et d'autres maladies du système unnaire L'arôme du buchu est fort et son goût rappelle le romarin et la menthe poivrée.



Le buchu est niltivi a des fins commerciales On l utilise pour renforcer le goût ***du*** *cassis*

HABITAT **ET CULTURE**

Le buchu est originaire d'Afrique du Sud On le cultive également dans certains pays d'Amérique du Sud On procède a des boutures *i* la fin de l'été sur des sols bien irrigues et très ensoleillés •

ESPÈCES VOISINES

Deux espèces très proches, *Barosma crenulata* et *Barosma senatifolia,* s'utilisent **comme** le buchu Elles contiennent moins d huile essentielle et leur efficacité est **inoindre**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (limonene, pulegone, menthone, diosphénol)
- Dérives sulfurés
- Flavonoides (diosmme, **rutme)**
- Mucilage résines
- Oxalate de calcium

PRINCIPAUX **EFFETS**

- Antiseptique unnaire
- Diurétique
- Stimulant
- Stimulant utérin

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Remède africain** Le buchu est la plante médicinale des Hottentots de Namibie, qui s'en servent comme diurétique et stimulant C'est aussi un soin carminatif, qui aide a expulser les flatulences et atténue les ballonnements abdominaux

• **Premiers usages occidentaux** Introduite en Grande-Bretagne en 1790, la plante devient un médicament officiel en 1821, cite dans la *Pharmacopée britannique* comme traitement efficace contre «la cystite, la néphrite, l'urétnte et l'inflammation de la vessie»

• **Traitement moderne** D'une manière générale, le buchu est encore utilisé aujourd'hui pour traiter les mêmes affections qu'au siècle précèdent II est présent pour les infections du système unnaire, se montrant souvent efficace pour soigner les cystites aiguës lorsqu'il est associe a d'autres plantes, comme le mais (*Zea mays,* p 154) ou le genévrier *(Jumperus commums,* p 224) Pns régulièrement il prévient les crises de cystite ou d uretnte chroniques En outre, il soigne les irritations de la prostate et de la vessie, souvent en association avec des plantes comme l'uva-ursi *(Arctostaphylos uva-ursi,* p 168) et le mais Son principe actif, le diosphénol, est un agent diurétique et semble en partie responsable de l'effet antiseptique de la plante sur le système unnaire

• **Gynécologie** En infusion ou en teinture, le buchu guent la cystite et l'urétnte, notamment lorsque ces maladies sont liées a l'existence de candida albicans, responsable de candidose vaginale L'infusion est généralement plus efficace que la teinture, particulièrement quand l'infection est soudaine Infusé, le buchu s'emploie en douche vaginale en cas de leucorrhées (pertes blanches), et accessoirement pour les inflammations vaginales La plante est un stimulant utérin qui contient le pulegone, également présent dans *Mentha pulegium* (p 234) Le pulegone provoque les règles Par conséquent, le buchu est a déconseiller pendant la grossesse

PARTIES UTILISÉES



Les feuilles *sont récoltées en été Elle\ entrent dans, la composition de préparations en cas d'infections unnaires.*

L huile essentielle contenue dans les feuilles, est antiseptique

Feuilles séchées

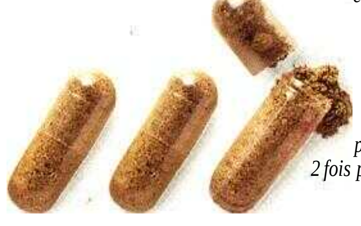
PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser pendant la grossesse ni pendant 1 allaitement



Infusion *Pour la prostate, en boire une tasse 2 fois par jour*

Teinture *Pour des infections unnaires chroniques, prendre 40 gouttes dans de l'eau 3 fois par jour*



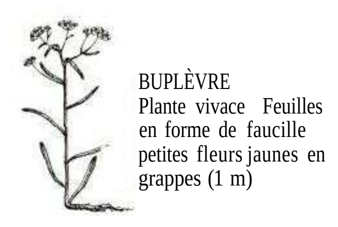
Gélule *Pour la cystite, prendre une gélule de 500 mg 2 fois par Jour*

VOIR AUSSI

• **Infections urinaires, p 314**

Bupleurum chinense syn. *B. scorzoneraefolium* (Astéracées)

BUPLÈVRE., CHAI HU (NOM CHINOIS)



BUPLÈVRE
Plante vivace Feuilles en forme de faucille petites fleurs jaunes en grappes (1 m)

MENTIONNE POUR LA PREMIERE fois dans des textes du Ier siècle av. J -C., le buplèvre compte parmi les plantes chinoises «harmonieuses», qui équilibrent les organes et les énergies a l'intérieur du corps Utilisé comme un tonifiant, il renforce l'activité du tube digestif, améliore les fonctions du foie et contribue à **une bonne irrigation** des vaisseaux capillaires



Le buplèvre *l une des principales plantes médicinale': chinoises II est utilise comme tonique hépatique*

HABITAT ET CULTURE

Le buplèvre pousse en Chine ou il est cultive dans les régions centrale et orientale II est également possible d'en trouver ailleurs en Asie ainsi qu'en Europe On le cultive par semis au printemps ou par séparation des racines en automne II exige des sols bien arroses et une exposition très ensoleillée La racine est déterrée au printemps et en automne

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Sapomnes oleanenes — saikosapomnes
- Flavonoides
- Coumannes

PRINCIPAUX EFFETS

- Protège le foie
- Anti-inflammatoire
- Tonique
- Sudonfique

RECHERCHES EN COURS

• **Saikosaponines** Des les années 1960 les chercheurs japonais ont découvert que les espèces du genre *Bupleurum* contenaient des saikosapomnes, molécules très efficaces qui semblent protéger le foie de toute toxicité et qui le fortifie, même chez des personnes souffrant de déficiences immunitaires Dans les années 1980 il a été démontre que la racine combat 1 hépatite et d'autres troubles chroniques du foie Les saikosapomnes ont par ailleurs une action antitumorale

• **Effet anti-inflammatoire** Les saikosaponmes stimulent la production de corticoïdes et augmentent leur effet anti-inflammatoire

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Un remède chinois ancien** Les Chinois utilisent le buplèvre comme tonique hépatique depuis plus de 2 000 ans Ils pensent qu'il renforce le «qi» du foie et qu'il a une action tonique sur la rate et l'estomac Dans la médecine chinoise le buplèvre traite la « dysharmonie » entre le foie et la rate, état qui se manifeste par des troubles du système digestif comme les douleurs abdominales, les ballonnements, les nausées et les indigestions

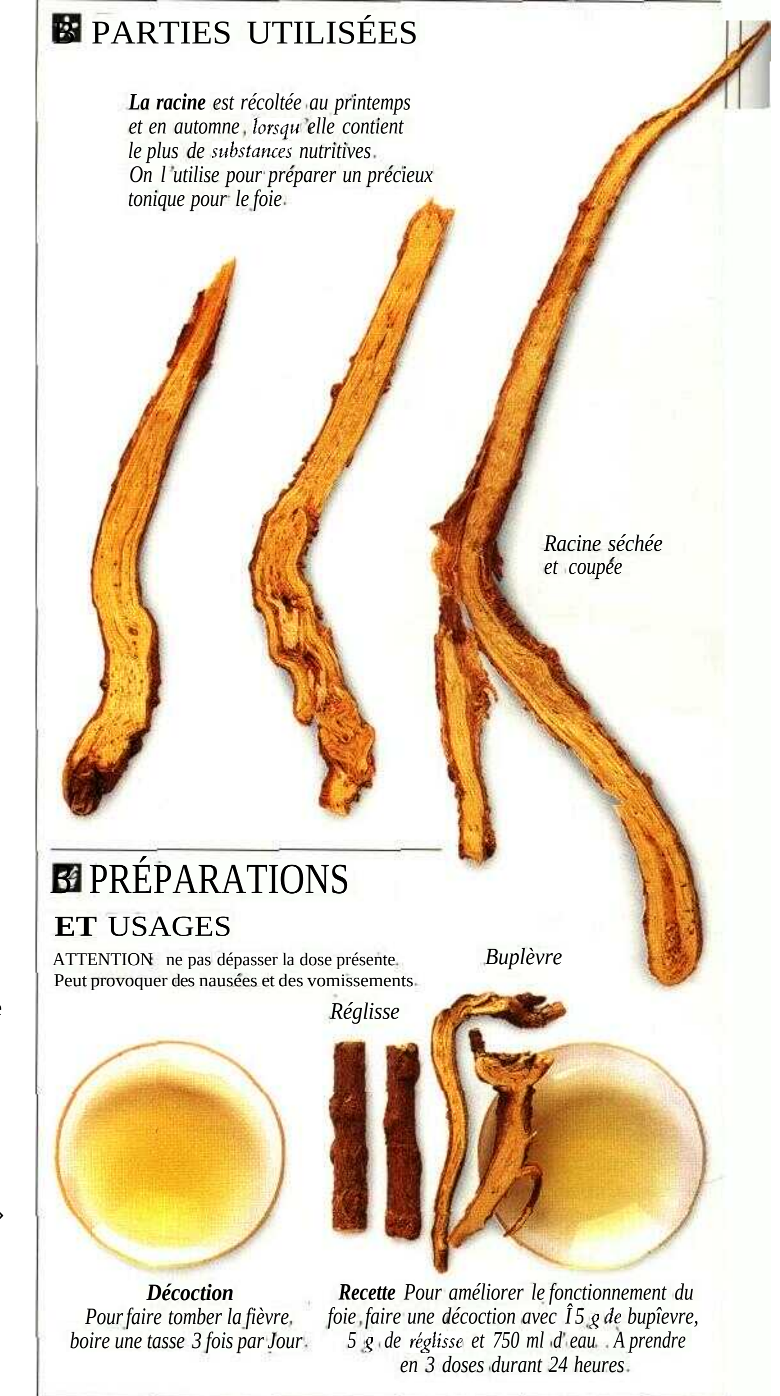
• **Fièvres** En Chine le buplèvre fait tomber la fièvre plus particulièrement dans des cas ou celle-ci s accompagne d'un goût amer et irritant dans la bouche, et de vomissements de douleurs abdominales ou encore d'eblomssements et de vertiges

• **Problèmes de foie** Comme le chardon Mane *(Carduus mananus,* p 75) et la réglisse (*Glycyrrhiza glabra,* p 103), le buplèvre constitue un excellent remède en cas de dysfonctionnement **aigu** ou chronique du foie Son action anti-inflammatoire peut s'étendre à toutes les maladies hépatiques

• Remède japonais moderne Les usages ancestraux et la recherche moderne s'accordent si bien que beaucoup de médecins japonais pratiquant la médecine classique utilisent des extraits de buplèvre pour soigner les problèmes de foie

• **Autres usages** Le buplèvre peut se révéler efficace en cas d hémorroïdes et de prolapsus pelvien et utenn

PARTIES UTILISÉES



La racine *est récoltée au printemps et en automne, lorsqu'elle contient le plus de substances nutritives. On l'utilise pour préparer un précieux tonique pour le foie.*

Racine séchée et coupée

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas dépasser la dose présente. Peut provoquer des nausées et des vomissements.

Buplèvre

Réglisse

Décoction *Pour faire tomber la fièvre, boire une tasse 3 fois par Jour.*

Recette *Pour améliorer le fonctionnement du foie, faire une décoction avec 15 g de bupîevre, 5 g de réglisse et 750 ml d'eau. A prendre en 3 doses durant 24 heures.*

Calendula offîcinalis (Astéracées)

SOLJCI, SOUCI DES JARDINS, CALENDULA



Souci
Plante annuelle a fleurs orange vif évoquant les marguerites (60 cm au maximum)

LE souci FAIT PARTIE DES PLANTES le mieux connues par la phytothérapie occidentale. Ses pétales sont efficaces en cas d'inflammations et d'irritations cutanées, car leurs propriétés cicatrisantes et antiseptiques empêchent les risques d'infection et accélèrent la guénson. Le souci est également une plante purifiante et drainante que l'on prescrit en teintures et en infusions pour soigner des maladies chroniques.



Le souci, aux couleurs chatoyantes, était supposé abriter des esprits et favoriser la ***gaieté****.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe méridionale, le souci est cultivé dans toutes les régions tempérées du monde. Se multipliant par semis, il pousse sur presque tous les types de sols En été, dès l'éclosion, les fleurs sont ramassées, puis séchées à l'ombre.

ESPÈCES VOISINES

Calendula arvense, une espèce sauvage, possède les mêmes vertus thérapeutiques que le souci.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Tnterpènes
- Mucilage, résines
- Glucosides amers
- Huile essentielle
- Phytostérols
- Flavonoides
- Carotènes
- Sapomnes

PRINCIPAUX EFFETS

- Anti-inflammatoire
- Soulage les **contractions** musculaires
- Astringent
- Arrête les hémorragies
- Guént les blessures
- Antiseptique
- Purifiant
- Œstrogène léger

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Vertus thérapeutiques Le souci est antiseptique. Certains de ses constituants sont fongicides (surtout le suc résineux), antibacténens et antiviraux II a une action cicatrisante sur les capillaires, ce qui explique son efficacité en cas de coupures, de brûlures, de vances et de diverses inflammations.

• Remède dermatologique Le souci soigne surtout les petits problèmes de peau. Il s'applique sur les coupures, les écorchures et les blessures, sur les inflammations et les coups de soleil. Egalement efficace contre l'acné et les éruptions cutanées, il guént des maladies comme le pied d'athlète, les candidoses, la teigne, les érythèmes fessiers des nourrissons et apaise les douleurs des **mamelons,** dues à l'allaitement.

• Troubles digestifs En usage interne, infusé ou en teinture, le souci résout les inflammations du système digestif, comme la gastrite ou l'ulcère gastrique.

• Action purifiante Le souci contribue à éliminer les déchets et à rétablir le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire.

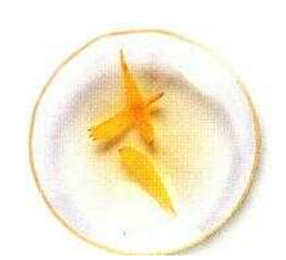
• Gynécologie Le souci stimule légèrement la production d'œstrogènes il soulage les douleurs menstruelles et régularise le cycle féminin. Infusé, il peut être employé en douche vaginale en cas de candidose vaginale.

PARTIES UTILISÉES



Les fleurs *sont ramassées en tte. On sépare les capitules des pétales pour confectionner diverses préparations.*

PRÉPARATIONS ET USAGES



Infusion *En cas de mycoses chroniques, comme la teigne ou le muguet, boire une tasse 3 fois par Jour*



La crème *est facile à faire Appliquer sur les brûlures et les écorchures*



Onguent ***Appliquer jusqu'à*** *3 fois par jour sur des* ***brûlures*** *•uperfiaelles.*

INFUSION DANS L'HUILE En cas de peau sèche et irritée, frotter sur la zone concernée 2 ou 3 fois par jour

TEINTURE Pour l'eczéma, prendre 30 gouttes 3 fois par Jour, avec de l'eau

VOIR AUSSI

- **Acné et furoncles, p. 305.**
- **Pied d'athlète, p. 304.**
- **Morsures et piqûres, p. 303.**
- **Seins et mamelons douloureux, p. 315.**
- **Troubles digestifs, p. 305.**
- **Bruptions cutanées, p 303.**
- **Érythèmes fessiers et éruptions cutanées des nourrissons, p. 318.**
- **Urticaire, p 303.**
- **Varices,** p 302.
- Blessures légères **et** contusions, p. 304.

Capsicum frutescens (Solanacées)

PIMENT DE CAYENNE, PIMENT FORT, POIVRE ROUGE

PIMENT DE CAYENNE Phntc vivace en buisson épineux et a fruits coniques rouges remplis de grauus blanches (1 m)

ORIGINAIRE DES RÉGIONS TROPICALES du continent américain, le piment de Cayenne a été introduit en Occident pour la première fois au XVIe siècle. En cuisine, il est réputé pour son goût épicé et brûlant Du point de vue médical, c'est un puissant stimulant II agit sur le système circulatoire et digestif et soigne toute une variété de maladies, de l'arthrite à l'engelure, en passant par les coliques et les diarrhées.



Le piment de Cayenne (s(si populaire au \li.xiqiie — dont il provient — qu il parfume même des crèmes glacées

HABITAT ET CULTURE

Originaire des régions tropicales américaines, cette plante est aujourd'hui cultivée dans toutes les régions tropicales, notamment en Afrique et en Inde On procède a des semis au début du printemps On récolte les fruits lorsqu'ils sont mûrs, en été, et on les fait sécher à l'ombre

ESPÈCES VOISINES

II existe beaucoup de variétés issues de *Capsicum frutescens* L'espèce *Capsium annuum* regroupe des variétés diverses comme le papnka (l'un des piments les plus légers) ou le poivron (ou piment doux), aux nombreux usages alimentaires et médicinaux

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Composes phenohques (capsaicme, 1,5% dans les fruits, capsicme, dans l'extrait alcoolique)
- Carotenoides
- Flavonoides
- Huile essentielle
- Acide ascorbique

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimulant
- Tonique
- Favorise **l'expulsion des gaz**
- Soulage les spasmes musculaires
- Antiseptique
- Active la transpiration
- Stimule la **circulation sanguine**
- Analgésique

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Stimulant** Par ses qualités «rechauffantes», cette plante est un remède **efficace** et précieux pour les personnes ayant une mauvaise circulation Elle stimule la circulation du sang vers les mains, les pieds et les organes centraux

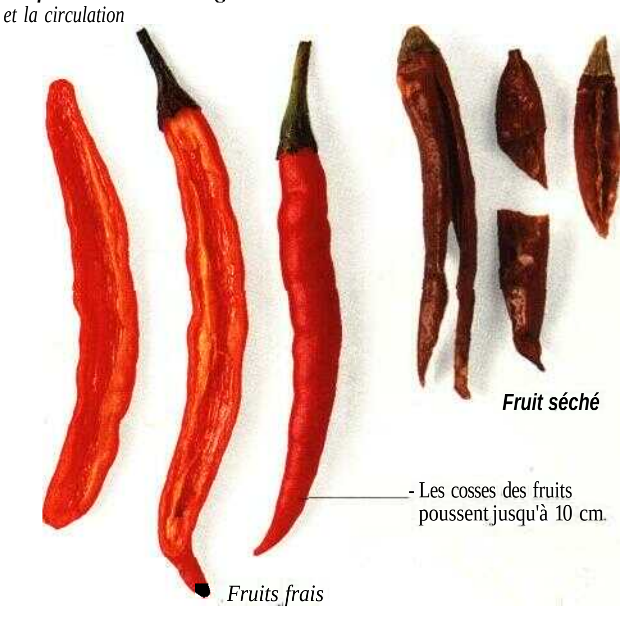
• **Principes actifs** La capsaicme stimule la circulation sanguine et sert aussi a réguler la température du corps Appliquée sur la peau, elle désensibilise les terminaisons nerveuses, elle était utilisée autrefois comme analgésique local La capsaicme peut s'employer pour traiter le psoriasis, les névralgies, les maux de tête, l'arthrite et diverses douleurs La médecine maya l'utilisait pour combattre les infections microbiennes

• Usages **externes** Appliqué localement sur la peau, le piment de Cayenne est légèrement analgésique C'est également un stimulant sanguin qui permet d'améliorer la circulation en cas de rhumatismes ou d'arthrite On applique également du piment de Cayenne sur les engelures non ouvertes

• **Usages internes** Le piment de Cayenne soulage aérophagie et cohques, et stimule la sécrétion des sucs gastriques, ce qui facilite la digestion II permet de prévenir les infections du système digestif et les combat En gargarisme, une pincée de piment de Cayenne soulage les maux de gorge Enfin, aussi extraordinaire que cela puisse paraître, le piment de Cayenne est efficace pour soigner certains types de diarrhée

PARTIES UTILISÉES

***Les fruits** améliorent la digestion et la circulation*



PRÉPARATIONS ET USAGES

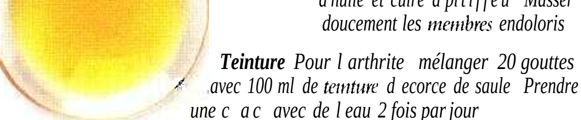
ATTENTION ne pas dépasser 11 dose prescrite Ne pas utiliser les graines seules Ne pas utiliser chez les patients sounrints d un uiccie a 1 estomac ou d une indigestion Ne pas utiliser pLildmt 11 grossesse ni pi.nd.mt 1 allaitement



Poudre Maux de gorge faire un gargarisme avec une pincée de poudre du miel et 25 ml de JUS de citron dilues dam, de l eau chaude



***Infusion dans l'huile** Ajouter 100 g de piment de Cayenne ïiache a 500 ml d'huile et cuire a pitiffeu Masser doucement les membres endoloris*



***Teinture** Pour l arthrite mélanger 20 gouttes avec 100 ml de teinture d ecorce de saule Prendre une c a c avec de l eau 2 fois par jour*

LES COMPRIMES conviennent pour une utihsation a long terme Ils sont efficaces pour les problèmes de circulation On ne les trouve pas en France

ONGUENT Appliquer sur les engelures (seulement si les plaies ne sont pas ouvertes A utiliser avec précaution)

VOIR AUSSI

• **Forte fièvre, p 311**

Carduus marianus syn. *Silybum marianum* (Astéracées)

CHARDON-MARIE, LAIT DE NOTRE-DAME



CHARDON-MARIE
Plante épineuse aux feuilles veinées de blanc et aux fleurs violet-mauve (1,5 m au maximum)

LE CHARDON-MARIE EST UTILISE depuis longtemps en Europe pour soigner la dépression et les troubles hépatiques De récentes recherches ont confirmé les connaissances traditionnelles des herboristes et l'action remarquable de cette plante contre les intoxications du foie par l'alcool et autres substances toxiques Aujourd'hui, le chardon-Marie est employé en Occident pour traiter de nombreuses pathologies hépatiques.



Les feuilles du chardon-Marie ont des marques blanches caractéristiques qui proviendraient, selon la croyante populaire, du lait de la Vierge

HABITAT ET CULTURE

Le chardon-Mane est une espèce spontanée répandue dans toute l'Europe II se multiplie facilement et préfère les sols en fnche, bien ensoleilles On le cultive aussi comme plante ornementale Ses graines se récoltent a la fin de 1 été

ESPÈCES VOISINES

D'autres plantes ont un effet bénéfique sur le foie, comme le chardon bénit *(Cmcus benedictus,* p 191) ou l'artichaut (*Cynara scolymus*, p 198), mais elles ne sont pas aussi efficaces que le chardon-Mane

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonolignane (1 a 4%) (sllymarme sllybme)
- Principes amers
- Thyramine, histamine

PRINCIPAUX EFFETS

- Protège le foie
- Stimule la sécrétion biliaire
- Stimule la lactation
- **Antidépresseur**

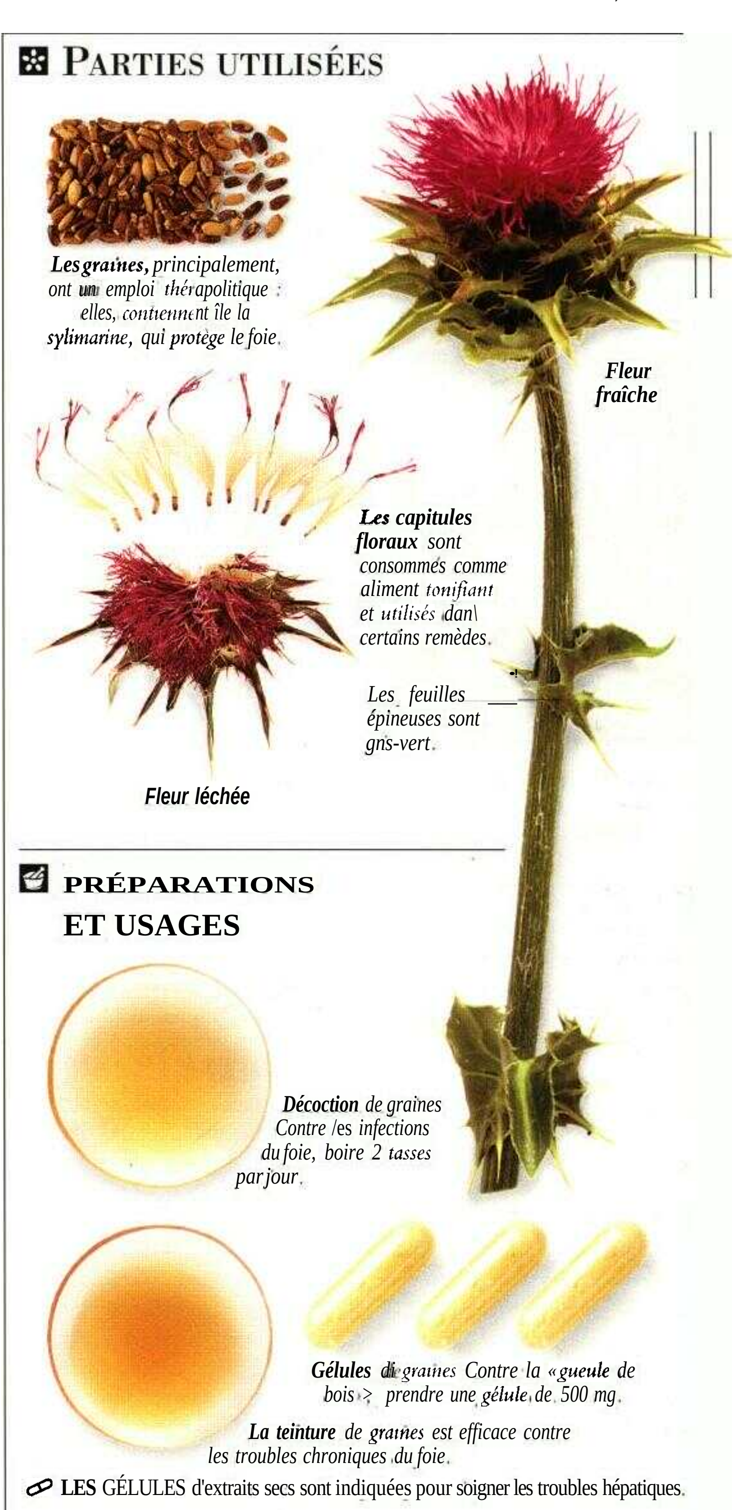
RECHERCHES EN COURS

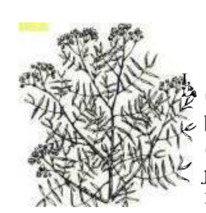
- **Sylimarine** Cette substance contenue dans les graines protège le foie contre l'action habituellement très nocive de certains produits Des essais cliniques ont démontré que l'on pouvait prévenir des intoxications hépatiques sévères, dues a l'ingestion de tétrachlorure de carbone ou de champignons vénéneux, en prenant de la sylimarme juste avant ou dans les 48 heures En Allemagne, on utilise la syhmanne avec succès pour soigner l'hépatite et la cirrhose du foie

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Usages traditionnels** Autrefois, on consommait les capitules floraux du chardon-Marie bouillis comme des artichauts, pour tonifier l'organisme au printemps, après les carences en légumes frais de l'hiver Les fleurs étaient aussi utilisées pour stimuler la sécrétion du lait maternel et pour lutter contre la dépression, que l'on attribuait aux troubles hépatiques Dans son traite de phytothérapie de 1597, Gérard décrit le chardon-Mane comme «la meilleure plante médicinale pour soigner toutes les maladies de la mélancolie»
- **Troubles hépatiques** Dans les pays occidentaux, le chardon-Marie est aujourd'hui la principale plante utilisée en phytothérapie pour protéger le foie et stimuler le renouvellement de ses cellules II soigne l'hépatite et la jaunisse et toutes sortes d'affections du foie — infection, abus d'alcool Dans le cas d'une chimiothérapie présente comme traitement anticancereux, le chardon-Marie atténue les effets nocifs de la chimiothérapie sur le foie et fait disparaître plus vite les effets secondaires du traitement

PARTIES UTILISÉES





SÉNÉ D'ALEXANDRIE Plante vivace buissonnante, a tige dressée et a fleurs jaunes (1 m au maximum)

Cassia senna syn. C. acutifolia (Fabacées)

SÉNÉ D'ALEXANDRIE

LE SÉNÉ D'ALEXANDRIE est sans doute une des plantes médicinales les mieux connues. Il entre dans la composition de nombreux médicaments. Ses fruits renferment une pulpe aigrelette aux propriétés fortement purgatives, qui en font un remède très efficace contre la constipation occasionnelle. Pour masquer son goût amer, légèrement écœurant, on l'associe généralement à d'autres plantes.



***Le séné d'Alexandrie** est une plante à feuilles composées, formées d'un nombre pair de folioles.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Afrique tropicale, le séné d'Alexandrie est cultivé sur tout le continent africain. On procède par semis au printemps ou par bouturage au début de l'été On récolte les feuilles avant ou pendant la floraison, et les gousses à l'automne.

ESPÈCES VOISINES

Il existe plus de 400 espèces du genre *Cassia* Le séné d'Inde *(Cassia angustifolia)*, aussi nommé Séné de Tinnevelly, pousse en Inde Ayant les mêmes vertus médicinales que *Cassia senna*, il résout les problèmes de peau, la jaunisse, la bronchite, l'anémie et la constipation Le jue ming zi *(Cassia obtusifoha* ou C *tara)* est employé en médecine chinoise traditionnelle contre les « inflammations » du foie, la constipation et l'athérosclérose.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Glucosides anthraqumomques (sennosides, émodine, rhéine)
- Mucilage
- Flavonoides

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimulant
- Laxatif
- Purgatif

RECHERCHES EN COURS

- **Sennosides** Les sennosides irritent les parois du gros intestin, en provoquant des contractions qui entraînent l'émission d'une selle environ 10 heures après l'ingestion de la plante Ils retiennent également l'eau dans le côlon, contnbuant ainsi à ramollir les selles.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Une espèce très ancienne Les médecins arabes furent les premiers à l'employer à des fins médicinales dès le IX[e] siècle
- **Constipation** Considéré depuis toujours comme un puissant laxatif, le séné d'Alexandrie est indiqué pour obtenir des selles molles, par exemple en cas de fissure anale Le traitement ne doit pas dépasser 10 jours pour ne pas affaiblir excessivement les muscles du côlon.
- **Purgatif** Du fait de son action très fortement laxative, le séné d'Alexandrie peut provoquer des coliques. C'est pourquoi on l'associe généralement à des plantes aromatiques qui évacuent les gaz et détendent les muscles intestinaux.

VOIR AUSSI

- Constipation, p. 307.

PARTIES UTILISÉES



***Les feuilles** ont une action plus puissante que les gousses et sont moins souvent utilisées que celles-ci.*

Feuilles séchées

Feuilles fraîches

***On** utilise les gousses pour fabriquer des comprimés et autres préparations.*

***Gousses** séchées*

Gousses fraîches

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans, a la femme enceinte et en cas de colite ou d'allaitement Ne pas prolonger le traitement au-delà de 10 jours



***Très pratiques,** les comprimes sont la préparation la plus courante, a prendre en cas de constipation passagère*

*Décoction Contre la constipation, laisser macérer 3 a 6 gousses de séné d'Alexandrie et 1 g de gingembre frais dans 1 tasse d'eau bouillie pendant 6 a 12 **heures** Filtrer avant de boire*

***Infusion** En cas de constipation, laisser infuser 2 gousses de sene d'Alexandm, 1 g di gingembre et 2 clous de girofle dans 1 tasse d'eau boitilla durant 15 minutes Filtrer avant de boire*

Clous de girofle

Gingembre

LA TEINTURE traite les constipations de courte durée

Caulophyllum thalictroides (Berbéridacées)

COHOSH BLEU

COHOSH BLEU
Plante vivace à grandes feuilles trilobées, à fleuri bleu violacé et a baies bleu fonce (1 m de haut au max)

LE COHOSH BLEU EST une plante bien connue des Amérindiens, et encore répandue de nos jours dans les forêts nord-américaines de la côte est. Les Indiens s'en servaient couramment pour faciliter les accouchements, d'où son nom anglo-saxon de «racine de squaw». C'est une plante aux usages spécifiquement féminins, mais qui est également efficace contre l'arthrite.



***Le cohosh bleu** est une plante d'aspect curieux, avec 3 tiges bleu violacé terminées par des feuilles qui entourent une fleur unique.*

HABITAT ET CULTURE

Le cohosh bleu est une plante sauvage d'Amérique du Nord. Il affectionne les vallées boisées et les talus humides, exposés au nord On peut aussi le cultiver par semis ou par division des racines à l'automne.

ESPÈCES VOISINES

On pense que l'espèce **russe** *Caulophyllum robustum,* qui contient des substances fongicides, a des propriétés semblables

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes (caulophylhne, laburmne, magnoflorme)
- Sapomnes stéroidiques (caulosapogénine)
- Résine

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique
- Diurétique
- Provoque les règles
- Tonique utérin
- Antirhumatismal
- Augmente la transpiration
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN COURS

• **Rapport récent** Une étude publiée en 1999 révèle que certains alcaloïdes de la plante sont à l'origine de malformations de l'embryon et du fœtus Le cas d'un nouveau-né souffrant de troubles cardiaques a été attribué au cohosh bleu consommé par la mère pendant la grossesse. Bien que l'on ne puisse tirer de conclusion définitive, il est déconseillé de prendre du cohosh bleu en pénode de grossesse ou d'allaitement

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Plante traditionnellement utilisée par les femmes** Cette plante médicinale au nom algonquin fut très populaire dans les tribus indiennes. Elle était considérée surtout comme une plante « de femme », car elle facilite l'accouchement en accélérant les contractions utérines pendant le travail ; elle régularise le cycle menstruel, diminue les règles abondantes et atténue les **douleurs** menstruelles

• **Autres usages traditionnels** Les Indiens utilisaient la racine comme contraceptif et pour soigner les affections génito-unnaires chez les individus des deux sexes

• **Remède moderne** Les pionniers découvnrent les vertus du cohosh bleu auprès des Indiens II continue d'être utilisé comme tonique utérin, pour soulager les douleurs de l'utérus et des ovaires et provoquer le flux menstruel. Le cohosh bleu est efficace au moment de l'accouchement pour accélérer le rythme des contractions

• Anti-inflammatoire Ses propriétés anti-inflammatoires font parfois utiliser le cohosh bleu dans le traitement de l'arthrite et des rhumatismes.

PARTIES UTILISÉES



***Le rhizome** est récolté à l'automne et séché avant d'être utilisé dans des préparations médicinales.*

Rhizome frais

La racine contient des substances stéroïdiques qui facilitent l'accouchement.

Racine et rhizome séchés

G PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne prendre que sous surveillance médicale Ne pas administrer aux femmes enceintes Le contact de cette plante peut provoquer des réactions cutanées



***La décoction** est présente par les phytotherapi utes pour soulager les douleurs menstruelles et soigner l'arthrite*



***La teinture** est administrée pendant l'accouchement, pour atténuer les douleurs et accélérer l'expulsion*

Centella asiatica syn. *Hydrocotyle asiatica* (Apiacées)

HYDROCOTYLE ASIATIQUE



HYDROCOTYLE ASIATIQUE Plante herbacée vivice grimpante a feuilles renifbrmes (50 cm de haut)

L'HYDROCOTYLE ASIATIQUE EST UNE ANCIENNE plante médicinale ayurvédique, couramment employée en Occident aujourd'hui Tonique et dépuratif, il est indique contre les problèmes de peau et les troubles digestifs En Inde, où on l'appelle aussi brahmi, il soigne de nombreuses maladies, notamment la lèpre, mais on l'apprécie d'abord pour ses qualités revitalisantes, renforçant la mémoire et les fonctions nerveuses



***Le gotu kola** est une plante spontanée répandue en Inde*

HABITAT ET CULTURE

Originaire de l'Inde, l'hydrocotyle asiatique pousse aussi en Austrahe, en Afrique du Sud et en Amérique On le cultive par semis au printemps et on récolte les parties aériennes toute 1 année

ESPECES VOISINES

L ecuelle d eau ou hydrocotyle vulgaire *(Hydrocotyle vulgans)*, est une espèce européenne apparentée qui n a, elle, aucun emploi médicinal

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Saponmes tnterpeniques (asiaticoside brahmoside, thankumside)
- Alcaloïdes (hydrocotyhne)
- Principes amers (vellanne)

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique
- Antirhumatismal
- Légèrement diurétique
- Sédatif
- Vasodilatateur

RECHERCHES EN COURS

- **Propriétés cicatrisantes** L asiaticoside stimule la guenson des blessures On pense qu il accélère la formation du collagene et celle de nouveaux vaisseaux sanguins II semble aussi augmenter la proportion d'antioxydants dans la blessure lors de la première phase de la guenson des tissus
- **Fertilité** Les recherches récentes suggèrent que l'asiaticoside et le thankumside réduisent la fertilité

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Lèpre et maladies de la peau** En médecine ayurvédique, on s'en sert pour traiter la lèpre et les affections dermatologiques
- **Plante tonique** En Inde, le gotu kola doit sa réputation ancestrale a ses vertus «régénératrices» qui favorisent concentration et mémoire On 1 emploie aussi contre les troubles digestifs et les rhumatismes
- **Autres usages indiens** On donne des feuilles fraîches aux enfants souffrant de dysenterie Cette plante est efficace aussi contre fièvres, douleurs abdominales, asthme et bronchite On en extrait une huile qui favorise la croissance des cheveux
- **Usages occidentaux** Maigre ses vertus toniques, l'hydrocotyle asiatique est surtout utilise pour traiter les problèmes de peau et les blessures Anti-inflammatoire il soigne les rhumatismes et les troubles de la circulation veineuse.

VOIR AUSSI

- **Eczéma,** p. 300.

PARTIES UTILISÉES



*Les parties aériennes ont des propriétés toniques **et purifiantes**.*

En Inde, les feuilles fraîches sont appréciées en salade pour leurs vertus toniques.

Parties aériennes fraîches

Parties aériennes sechees

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION cette plante provoque parfois des réactions de photosensibihsation Usage réglemente dans certains pays.

***Poudre** Pour être en forme, boire chaque jour 1 a.2 g de poudre dilues dans de 1'eau.*



***Cataplasme** préparé avec la poudre. Délayer 2 c. à c. de poudre dam 25 ml d'eau et appliquer sur l'eczéma.*

***Infusion** Contre les rhumatismes, boire 1 tasse d'infusion 2 fois par jour.*

TEINTURE Pour renforcer concentration et mémoire, boire 30 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour.

Chamaelirium luteum syn. *Helonias dioica* (Liliacées)

HELONIAS, ALÉTRIS, FAUSSE UNICORNE



HELONIAS
Plante vivace herbacée, aux feuilles allongées et aux fleurs vert blanchâtre (1 rn de haut)

ORIGINAIRE D'AMÉRIQUE DU NORD, l'hélonias est employé de façon spécifique pour traiter les problèmes de fertilité chez la femme. Peu utilisée en France, cette plante connaît de nombreuses indications médicinales aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne. Elle est indiquée **en** cas de troubles menstruels et de kystes ovariens, ainsi que pendant la ménopause, et possède également des propriétés digestives.



*Dans certains pays, **l'hélonias** est appelé «baguette de fée» du/ait de sa/orme allongée.*

HABITAT ET CULTURE

Plante d'origine nord-améncame, l'hélonias pousse dans les sols peu profonds, humides et bien drainés situés à l'est du Mississippi. Cette espèce sauvage se raréfiant, il vaut mieux lui préférer l'actée à grappes *(Cmiafuga racemosa,* p. 82) et l'igname sauvage *(Dioscorea villosa,* p. 93) L'hélonias fleurit au début de l'été.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Saponmes stéroïdiques
- Glucosides (chamaelinne, hélomne)

ACTIONS PRINCIPALES

- Tonique utérin et ovarien
- Provoque le flux menstruel
- Diurétique

RECHERCHES EN COURS

- Une plante peu étudiée

Les phytothérapeutes occidentaux ont constaté l'efficacité de l'hélonias pour soigner les troubles menstruels et utérins. **Les saponines** stéroïdiques, qui stimulent l'utérus, seraient à l'origine de ses vertus thérapeutiques dans le domaine gynécologique. Toutefois, paradoxalement, cette hypothèse n'a été confirmée par aucune recherche scientifique, alors que le ginseng *[Panax ginseng,* p. 120), qui contient également des saponmes, a fait l'objet de nombreux essais. Serait-ce parce que ce dernier agit davantage sur le système reproducteur de l'homme que sur celui de la femme ?

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Une plante traditionnelle

Apprécié par les Indiens pour ses vertus médicinales, l'hélonias est parfois confondu avec des plantes au nom identique ou proche, dont les usages sont toutefois différents. On pense que les Indiens s'en servaient surtout pour traiter les maux proprement féminins, mais les tnbus de l'Arkansas l'ont sans doute utilisé aussi pour soigner les blessures et les ulcères. La racine a figuré dans la pharmacopée américaine en 1947 en tant que diurétique et tonique uténn.

- **Une plante gynécologique**

L'hélonias agit efficacement dans les troubles de l'utérus et des ovaires. Il a, semble-t-il, un effet régulateur sur le système reproducteur de la femme, c'est pourquoi on le prescrit aux femmes qui souffrent d'aménorrhée ou de règles irréguhères. L'hélonias est supposé stimuler la production ovarienne, favorisant ainsi une ovulation régulière. Il est également efficace contre les endométnoses, les infections utérines, les kystes ovariens et les symptômes de la ménopause.

- **Autres** usages L'hélonias est considéré comme un tonique des voies digestives et génito-urinaires.

VOIR AUSSI

- Baisse de la production d'œstrogène et de progestérone, p. 316.

PARTIES UTILISÉES



La racine contient des substances semblables aux stéroides, qui sont efficaces contre les troubles menstruels. On la récolte en automne.

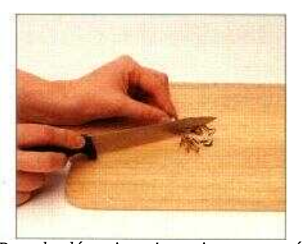
Racine fraîche

Racine séchée

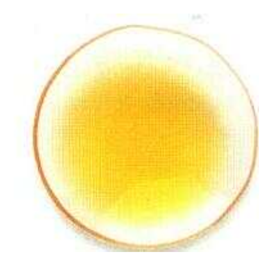
Les Indiennes avaient coutume de mâcher de la racine d'hélonias pour éviter les fausses couches.

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas dépasser les doses présences Déconseillé pendant la grossesse.



Pour la décoction, !a racine est coupée en morceaux Boire 1/2 tasse 2 fois par Jour contre les troubles de la ménopause.



***La teinture** dans le cadre d'un traitement prolongé, est un excellent tonique utérin Prendre 10 gouttes 3 fois par Jour.*





***Les comprimés,** qui contiennent souvent d'autres plantes, atténuent les symptômes de la ménopause.*

Chamomilla recutita syn. *Matricaria recutita* (Astéracées)

CAMOMILLE ALLEMANDE, MATRICAIRE



CAMOMILLE ALLEMANDE Plante annuelle, aux fleurs jaunes et blanches (60 cm de haut)

LE GOUT DE LA CAMOMILLE ALLEMANDE, assez proche de celui de la pomme, est bien connu des amateurs **d'infusion. Ses** innombrables **vertus médicinales sont,** en revanche, souvent méconnues. Cette plante est efficace en cas de troubles digestifs, de tension nerveuse et d'irritabilité. En application, elle traite les plaies et **l'eczéma. La** camomille romaine {*Anthémis nobilis*, p. 186), espèce apparentée, **a les mêmes** emplois.



La camomille allemande est cultivée pour ses usages domestiques

HABITAT ET CULTURE

Espèce sauvage et cultivée, la camomille allemande est répandue dans presque toute l'Europe On la semé au printemps ou a l'automne et on récolte les capitules floraux en été, en pleine floraison

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (proazulènes, famésme, alpha-bisabolol, spiroéther, chamazulène)
- Flavonoides (anthémidme, luteoline, rutine)
- Glucosides amers (acide anthémique)
- Coumannes
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

Anti-inflammatoire
Anti-allergique
Antispasmodique
Relaxant
Favorise l'expulsion des gaz
Légèrement apéritif

RECHERCHES EN COURS

En 1987, une crème a base de camomille allemande a démontré ses propriétés cicatrisantes En infusion, associée à quatre autres plantes, la camomille a soulagé les coliques des **premiers mois des nourrissons**.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Problèmes digestifs On présent souvent la camomille allemande aux enfants, car son action est douce Elle est indiquée contre les douleurs abdominales, l'indigestion, les gastrites et les coliques Elle soigne aussi hernies hiatales, ulcères gastriques, maladie de Crohn et toutes formes d'irritation intestinale
- **Tension nerveuse** La plante contient du spiroéther, un puissant antispasmodique qui la rend efficace contre les contractions et les douleurs musculaires, et les règles douloureuses Elle réduit l'irritabilité et favonse le sommeil chez l'enfant.
- Allergies La camomille allemande est efficace en cas de rhume des foins ou d'asthme En usage externe, on s'en sert pour soigner plaies, eczéma, mamelons enflammés et démangeaisons, et pour décongestionner les yeux imtés

VOIR AUSSI

- Morsures et piqûres, p 303
- Rhinites allergiques, p 300
- **Coliques,** p 318
- **Eczéma,** p 300
- Indigestions, p 307.
- **Insomnie,** p. 309.
- **Asthme,** p 301
- Nausées matinales, p. 317.
- Problèmes oculaires, p 310.
- Seins douloureux, p 315.
- Crampes d'estomac, p 305.

PARTIES UTILISÉES

On utilise les capitules floraux frais ou sèches, que l'on récolte, si possible, lorsqu'ils viennent de s'ouvrir, quand les principes actifs sont le plus concentrés.



Capitules floraux/fais

***Les capitules** contiennent une huile essentielle aux propriétés antiallergiques.*

Capitules floraux sèches

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION U plante fraîche provoque des reactions cutanées L huile essentielle ne doit servir en usage interne que sur avis médical Ne pas utiliser en application externe chez la femme enceinte



***Crème** Appliquer sur les plaies et lis démangeaisons*



***Infusion de fleurs** Pour bien dormir, boire une tasse juste avant de se coucher*

***Huile essentielle** Covtre l'érythème fessier du nourrisson, mélanger 5 gouttes dans 20 ml d'huile neutre et appliquer*

INFUSION Pour détendre un enfant fatigué, ajouter à l'eau de son bain 2 1 d infusion filtrée préparée avec 4 c a c de camomille

ONGUENT Apliquer sur les plaies ou les irritations cutanées

TEINTURE Contre les irritations intestinales, prendre 1 c à c diluée dans 100 ml d'eau 3 fois par Jour

Chrysanthemum morifolium (Astéracées)

CHRYSANTHÈME DES FLEURISTES, KIKU



CHRYSANTHEME DES FLEURISTES Plante vivace aux fleurs composées de fleurons Jaunes a rayons (1,5 m de haut)

PLUS CONNU SOUS LE NOM DE CHRYSANTHEME des fleuristes, le kiku est apprécié **en Occident pour** ses qualités ornementales. En Chine, c'est une plante médicinale commune, couramment consommée sous forme de tisane rafraîchissante. On l'utilise pour améliorer la vision et décongestionner les yeux irrités, pour soulager les maux de tête et lutter contre le rhume, la grippe ainsi que l'hypertension artérielle.



Le chrysanthème des fleuristes est utilise en médecine chinoise depuis le I" siècle apr J -C.

HABITAT ET CULTURE

Le chrysanthème des fleuristes est originaire de Chine Aujourd'hui, c'est une espèce essentiellement cultivée par bouturage au printemps **ou au** début de l'été On récolte les capitules floraux en automne, et on les laisse généralement sécher au soleil

ESPECES VOISINES

En Chine, le chrysanthème sauvage, OUJU hua *(Chrysanthemum indicum),* a des usages médicinaux **voisins** II existe de nombreuses autres espèces apparentées, dotées de vertus médicinales reconnues, comme la tanaisie *(Tanacetum vulgare,* p 274) et le chrysanthème matncaire, ou grande camomille *(Tanacetum parthemum,* p 140)

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes (notamment stachydnne)
- Huile essentielle
- Lactones sesquiterpéniques
- Flavonoides (entre autres, apigenme)
- Betaine et chohne
- Vitamine Bl

PRINCIPAUX EFFETS

- Augmente la transpiration
- Antiseptique
- Combat l'hypertention
- Rafraîchissant
- Fait baisser la fièvre

RECHERCHES EN COURS

• Tension artérielle Des essais cliniques réalisés en Chine et au Japon ont montré que le chrysanthème des fleuristes était très efficace contre l'hypertension artérielle et ses effets secondaires Lors de ces essais, la plante était associée au Jin yin hua *(Lonicera spp* , p 229)

• Autres recherches La plante s'est révélée efficace dans le traitement de l'angine et a une action antibiotique Certains de ses flavonoides combattent le VIH, le virus du sida

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Remède ancestral En Chine, on utilise le chrysanthème des fleuristes comme plante médicinale et comme **boisson** depuis très longtemps

• Problèmes oculaires En Chine, l'infusion de fleurs est un remède populaire qui soulage les yeux rouges et irrites On applique sur les paupières des fleurs tiedes que l'on renouvelle lorsqu'elles ont refroidi Les Chinois boivent l'infusion pour améliorer leur vue

• Rafraîchissant et antiseptique L'infusion de la plante fait tomber la fièvre, combat les infections et désintoxique l'organisme Elle remédie aux maux de tête dus au stress et aux fièvres légères, au dessèchement de la bouche et a la mauvaise haleine

• Problèmes de peau Les feuilles fraîches, antiseptiques, s'appliquent en cataplasme sur les furoncles et les plaies

• Hypertension La plante élimine les symptômes souvent liés a l'hypertension artérielle, tels que vertiges, maux de tête et bourdonnements d'oreilles

VOIR AUSSI

- Inflammations et fatigue des yeux,p 310

PARTIES UTILISÉES

***On récolte les capitules floraux** à lajin de l'automne En Chine, on les chauffe a la vapeur avant de les faire sécher, afin de réduire leur goût amer*



Fleurs sichées

PRÉPARATIONS ET USAGES



***Infusion de/leurs** Contre les maux de tête, boire 1 tasse toutes les heures*



***Cataplasme** Pour soulager les] eux fatigués plonger les capitules floraux dans 1 eau chaude pendant 10 minutes, puis les appliquer sur les paupières*



Feuilles réduites en poudre Contre l'acné mélanger 1 c à c de poudre avec 2 ou 3 c à c d'eau et appliquer sur les boutons

CATAPLASME de feuilles fraîches Pour soigner furoncles et plaies, appliquer directement sur la peau



ACTÉE À GRAPPES Plante VIVICL herbacée, aux rieurs blanc crème en épis (environ 2,5 m de haut)

Cimicifuga racemosa (Renonculacées)

ACTÉE À GRAPPES. CIMIFUGA, COHOSH NOIR

L'ACTÉE À GRAPPES est une plante originaire d'Amérique du Nord dont la racine a des vertus médicinales. Longtemps utilisé par les femmes, notamment contre les douleurs menstruelles et les troubles liés à la ménopause, il fut aussi employé par les Indiens pour traiter les maladies rénales. On s'en sert également pour soigner les rhumatismes articulaires et les bourdonnements d'oreilles.



***Le cohosh noir** était utilise par les Indiens pour soigner les affections gynécologiques ainsi que les rhumatismes et les maux de tête*

HABITAT ET CULTURE

Originaire du Canada et des Etats-Unis, le cohosh noir pousse dans les bois et les haies, de préférence dans les coins ombragés II est cultivé à présent en Europe, par semis Sa racine est récoltée à l'automne

ESPECES VOISINES

Plusieurs espèces de *Cimicifuga* sont employées en médecine chinoise traditionnelle, comme le sheng ma *(Cimicifuga dahunca)* et *Cimicifuga foetida* Considérées comme «éliminant la chaleur» et anûtoxiques, elles sont utilisées, entre autres, pour soigner asthme, maux de tête et rougeole.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Glucosides tnterpemques (actéine, cimifugme)
- Isoflavones (formononétme)
- Acide isoférulique
- Substances à propriétés œstrogémques
- Tanins
- Résine

PRINCIPAUX EFFETS

- Provoque les règles
- Antirhumatismal
- Expectorant
- Sédatif

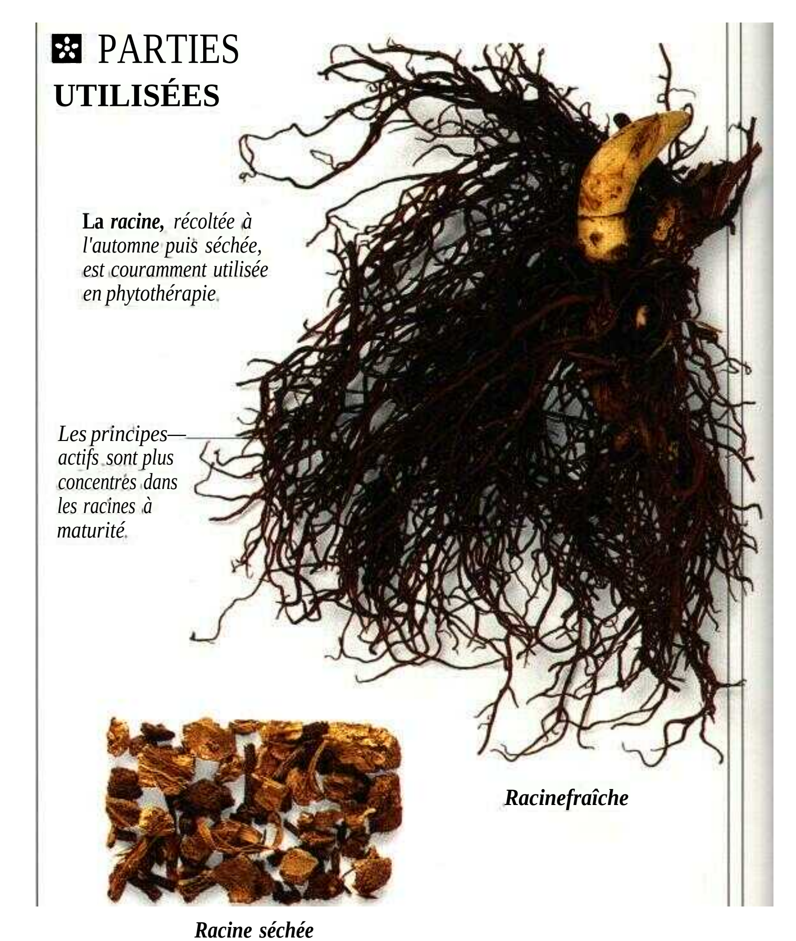
RECHERCHES EN COURS

- **Plante de la ménopause**
Des résultats publiés en Allemagne en 1995 ont montré que l'association de l'actée a grappes et du millepertuis *(Hypencum perforatum, p* 108) était efficace dans 78 % des cas pour traiter les bouffées de chaleur et autres problèmes lies à la ménopause
- **Propriétés œstrogéniques**
L'actée à grappes stimule la sécrétion des œstrogènes, on pense qu'il réduit le taux d'hormone luteimsante produite par la glande pituitaire, abaissant ainsi la production de progestérone des ovaires.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Usages gynécologiques**
Longtemps utilisée par les Indiens pour traiter les troubles de la femme, cette plante a été surnommée « racine de squaw » Aujourd'hui, elle soulage les règles douloureuses, les troubles menstruels liés à une production trop faible d'œstrogènes et les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur ou l'asthénie
- **Inflammation**
L'actée est utile contre les poussées d'arthrite, notamment lorsqu'elles sont associées à la ménopause, et en cas de problèmes rhumatismaux
- **Propriétés sédatives** L'action sédative de l'actée le rend efficace dans le traitement de nombreuses affections, **hypertension artérielle,** acouphènes (bourdonnements d'oreilles), coqueluche ou **asthme**

PARTIES UTILISÉES



La *racine,* *récoltée à l'automne puis séchée, est couramment utilisée en phytothérapie.*

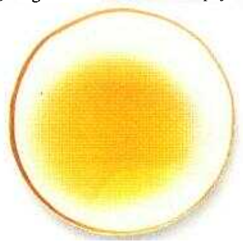
Les principes actifs sont plus concentrés dans les racines à maturité.

Racinefraîche

Racine séchée

G PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION déconseille pendant la grossesse ou pendant 1 allaitement
Usage **réglementé** dans certains pays



Décoction Contre les rhumatismes, prendre 1 tasse 2 fois par lour



Teinture Pour soulager les règles douloureuses, boire 40 gouttes diluées dans 100 ml d'eau 3 fois par jour

COMPRIMES A base de plante en poudre, ils sont efficaces contre les problèmes lies a la ménopause tels que sautes d'humeur et bouftées de chaleur

VOIR AUSSI

- **Arthrite,** p 313
- **Baisse de la production d'oestrogène et de progestérone, p. 316.**

QUINQUINA
Arbuste a feuillage persistant a ecorce rouge et a longues feuilles (jusqu a 25 m de haut)

Cinchona spp. (Rubiacées)

QUINQUINA, QUINA

LE QUINQUINA, RÉPERTORIÉ au Pérou en 1633, est la source de la quinine, médicament antipaludéen le plus utilisé dans le monde depuis le milieu du XX[e] siècle Cette plante est également utilisée pour soigner la fièvre et les troubles digestifs Plusieurs espèces de quinquina ont un usage médicinal le quinquina jaune *(Cinchona calisaya)*, le quinquina rouge *(Cinchona succimbra)* et l'arbre à quinine *(Cinchona officmahs)*.



L'écorce du quinquina** contient de la quinine, une substance amere qui parfume **certaines boissons toniques

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Amérique du Sud, le quinquina est aujourd'hui cultive de façon intensive en Inde a Java et dans certaines régions d'Afrique Les arbres sont boutures a partir de coupes effectuées a la fin du printemps, l'ecorce du tronc, des branches et des racines est prélevée sur des arbres de 6 a 8 ans et sechee au soleil La production annuelle d'ecorce de quinquina est estimée à quelque 8 200 tonnes

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes au minimum 6,5 % dont 30 a 60 % de type quinine et le reste de dérivés (cmchonme)
- Glucosides tnterpémques amers (qumovine)
- Anthraqumones
- Acides quimque et cinchotanmque

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique amer
- Fait tomber la **fièvre**
- Antipaludeen
- Stimule l'appétit
- Antispasmodique
- Astringent
- Antibacténen

RECHERCHES EN COURS

- **Pharmacologie** Le quinquina a fait l'objet de recherches approfondies et ses propriétés pharmacologiques sont bien établies
- **Quinine** La quinine est à la fois un antipaludeen, un antibactenen et un antispasmodique très efficace
- **Principes amers** **Le** quinquina contient des substances ameres, **dont** les alcaloïdes et la qumovme, qui provoquent la stimulation réflexe de la digestion, par augmentation des sécrétions gastriques
- **Quinidine** La qumidme a une action modératrice de l'activité cardiaque, elle diminue l'excitabilité du cœur et régularise son rythme

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Remède traditionnel** **Les Indiens du Pérou utilisent le** quinquina depuis des siècles, pour soigner fièvres, problèmes digestifs et infections
- **Antipaludeen** Le quinquina et, surtout, la quinine ont été les principaux traitements du paludisme jusqu'en 1914 A partir des années 1960, la résistance du parasite au produit de synthèse qu'est la chloroqume a remis la quinine au premier plan pour la prévention et le traitement du paludisme
- **Apéritif** Tonique amer, le quinquina stimule les glandes salivaires, les sécrétions digestives et l'appétit, on le présent pour stimuler la digestion
- **Gargarismes** Utilise en gargansmes, le quinquina soulage irritations et infections de la gorge
- **Crampes** Cette plante soulage les crampes et les douleurs de l'arthrite
- **Remède indien** En Inde, le quinquina traite la sciatique, la dysenterie et les problèmes de *kapha* *(voir* p 38)

PARTIES UTILISÉES

***L'écorce** du tronc, des branches et des racines contient des alcaloïdes, dont la quinine. L'écorce du tronc est la partie la plus utilisée en phytothérapie.*



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION la surconsommation provoque le « quimsme », qui peut entraîner un coma mortel. Ne prendre que sur prescription médicale. Ne pas administrer pendant la grossesse. Usage réglementé dans certains pays.

***La poudre** est utilisée pour soigner le paludisme.*

***La décoction** est un remède bien connu contre la fièvre et en gargarisme, elle soulage les maux de gorge.*

***La teinture**, très amère, est prescrite en cas de digestion difficile.*

Cinnamomum verum syn. *C. zeyianicum* (Lauracées)

CANNELLE, CANELLE DE CAYENNE



CANNELIER
Arbre a feuillage persistant, a ecorce souple brun-rouge, et a fleurs jaunes (8 a 18 m de haut)

ÉPICE DE RENOMMÉE mondiale, la cannelle est aussi une herbe médicinale ancienne, citée dans la Torah, texte essentiel du judaïsme. Elle est utilisée depuis longtemps en Inde, et son usage médicinal en Egypte et dans certaines régions d'Europe remonte au V[e] siècle av. J.-C. Les indications traditionnelles, contre le rhume, la grippe et les troubles digestifs, demeurent toujours valables aujourd'hui.



***La cannelle** est cultivée comme epice et plante médicinale, a l'origine, seule l'ecorce des arbres sauvages avait une utilisation thérapeutique*

HABITAT ET CULTURE

Originaire du Sn Lanka et du sud de l'Inde, la cannelle pousse dans les forêts tropicales, jusqu'à 500 m d'altitude Elle est cultivée de manière intensive dans toutes les régions tropicales, notamment aux Philippines et aux Antilles On la multiplie par bouturage et, tous les deux ans, à la saison des pluies, on taille les arbrisseaux au ras du sol L'ecorce est récoltée sur les nombreux rejets et mise à fermenter pendant 24 heures L'ecorce interne peut alors être séparée de l'ecorce externe

ESPÈCES VOISINES

La canelle de Chine ou cassia *(Cinnamomum cassia)* est une espèce possédant les mêmes propriétés thérapeutiques Originaire de Chine et du Japon, elle est employée en médecine chinoise traditionnelle dans les mêmes cas que la cannelle Elle est pnsee comme puissant tonique *yang* (voir p. 40).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Jusqu'à 4% d'huile essentielle (aldéhyde cmnamique 65 à 75 %, phénols 4 à 10%)
- Tanins (phlobatanins)
- Coumarmes
- Mucilages

PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise le «réchauffement»
- Favorise l'expulsion des gaz
- Antispasmodique
- Antiseptique
- Antiviral

RECHERCHES EN COURS

• **Japon** Dans les années 1980, les recherches japonaises ont mis en évidence les propriétés sédatives et analgésiques de l'aldéhyde cinnamique Cette substance serait également efficace contre l'hypertension et pour faire baisser la fièvre

• Extraits **d'écorce** Les extraits d'écorce ont une action antibacténenne et antifongique

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Propriétés médicinales** L'intérêt thérapeutique de la cannelle est surtout dû aux propriétés antivirales et stimulantes de son huile essentielle

• **Refroidissement** En Inde comme en Europe, la cannelle estutiliséepour«réchauffer» l'organisme en cas de refroidissement, souvent en association avec le gingembre Elle stimule la circulation, notamment périphérique (doigts et orteils) C'est aussi un remède classique en cas de troubles digestifs tels que nausées, vomissements et diarrhées, **mais aussi contre douleurs** musculaires et rhumes

• **Convalescence** La cannelle soulage les troubles digestifs. Elle est particulièrement recommandée en cas d'asthénie

• **Gynécologie** La plante peut **favoriser l'arrivée des règles** En Inde, elle est utilisée comme contraceptifaprèsl'accouchement

PARTIES UTILISÉES

__L'ecorce__ interne est utilisée dans diverses préparations. On la distille pour en extraire l'huile essentielle.

***Les petites branches de** l'espèce voisine Cinnamomum cassia sont couramment cmphyei (s en nu'decine chinoise pour soulager les symptômes du «refroidissement».*

PRÉPARATIONS ET USAGES

Attention. toxique en cas de surconsommation Ne pas ingérer 1 huile essentielle sans avis médical Ne pas utiliser comme médicament chez la femme enceinte



***Pour préparer la** teinture, faire macérer la plante dans l'alcool En cas de flatulences, prendre 20 gouttes dans de l'eau jusqu'à 4 fois par Jour*



***Huile essentielle** Contre les piqûres de guêpes, appliquer autant défais que nécessaire*



***Infusion** Contre les rhumes et la grippe, boire 1 tasse 2 a 3 fois par jour*



***La poudre** est utilisée principalement en Inde Pour stimuler la digestion, prendre 1/4 de c ac diluée dans de l'eau 2 a 3 fois par Jour*

VOIR AUSSI

• **Rhumes, grippes et états fébriles, p. 311**

Citrus limon (Rutacées)

CITRONNIER, LIMON



CITRONNIER
Arbre a feuillage persistant au feuillage **vert** clair dente (7 m de haut)

LE CITRON EST UN REMÈDE NATUREL MAJEUR. Aliment courant doté de nombreuses vertus médicinales, il possède une teneur élevée en vitamine C, favorisant la résistance aux infections, ce qui en fait un allié précieux contre les rhumes et la grippe On le consomme de façon préventive en cas de gastrites, de problèmes circulatoires et d'artériosclérose (épaississement des parois artérielles).



Le citron** soignait le scorbut (carence en vitamine C) bien **avant** la découverte **de la vitamine C

HABITAT ET CULTURE

Le citronnier serait originaire d'Inde Cultive en Europe des le il' s apr J -C , il est aujourd'hui répandu dans les régions au climat méditerranéen et subtropical du monde entier On le multiplie par semis au pnntemps, sur un sol bien draine et très expose au soleil Les fruits se récoltent en hiver, quand leur teneur en vitamine C est maximale

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (2 5 % dans l'ecorce du fruit), terpenes (hmonene), sesquiterpenes, aldéhydes (citral), esters
- Coumannes
- Flavonoides **(hespéndme)**
- Vitamines
- Mucilage

PRINCIPAUX EFFETS

- Antiseptique
- Antirhumatismal
- Antibactenen
- Antioxydant
- Fait baisser la fièvre

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Médicament réputé La** médecine populaire espagnole lui attribue tant de vertus thérapeutiques que des livres entiers lui ont été consacres

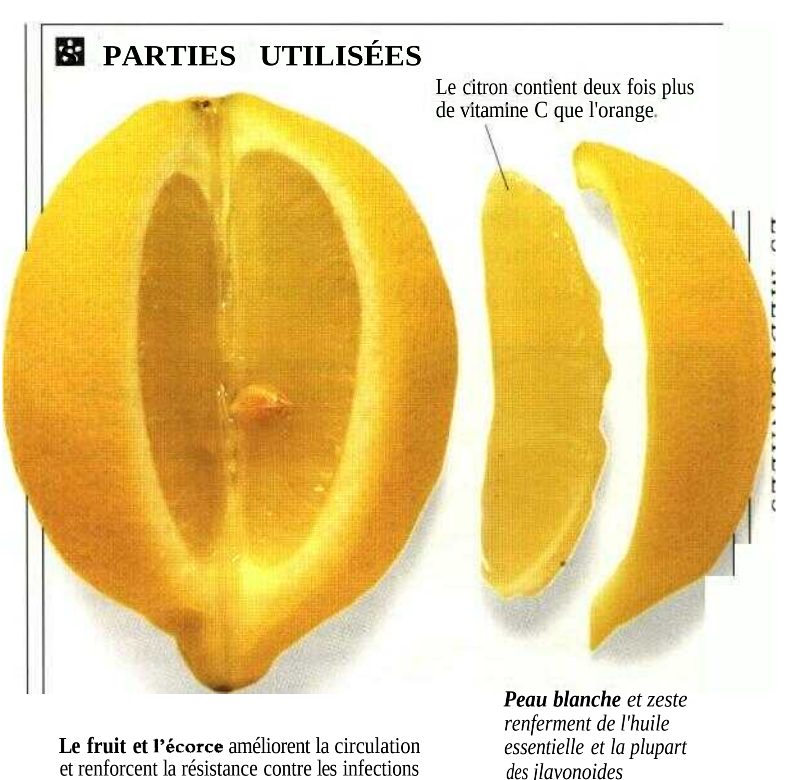
• **Propriétés établies** Une fois digère, le citron a un effet alcalin, qui le rend efficace en cas de rhumatismes favorises par l'acidité L'huile essentielle est antiseptique et antibactenenne Les flavonoides renforcent la paroi interne des vaisseaux sanguins et favorisent la disparition des vances et la résorption des hématomes

• **Action préventive** Le citron est un remarquable remède préventif Ses propriétés antiseptiques et dépuratives en font un allie précieux des personnes sujettes a l'artériosclérose, aux fièvres et aux maladies infectieuses (de l'estomac, du foie et de l'intestin) Son action sur la paroi des vaisseaux sanguins aide a prévenir les troubles circulatoires et les saignements gingivaux C'est également un excellent tonique efficace contre certaines maladies chroniques

• **Tonifiant des parois veineuses** Le fruit et la peau blanche préviennent l'artériosclérose, la fragilité capillaire et les vances

•**Jus** Le JUS de citron combat le rhume, la grippe, les infections II stimule la detoxication du foie, améliore l'appétit Cest un tonique du foie et du pancréas, il combat les ulcères, l'aithnte, et les rhumatismes En gargansmes, il traite les maux de gorge, les gingivites et les aphtes En usage externe, il s'applique sur l'acné, le pied d'athlète, les piqûres, les coups de soleil et les verrues

PARTIES UTILISÉES



Le citron contient deux fois plus de vitamine C que l'orange.

Le fruit et l'écorce améliorent la circulation et renforcent la résistance contre les infections

***Peau blanche** et zeste renferment de l'huile essentielle et la plupart des jlavonoides*

B PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas ingérer 1 huile essentielle sans avis médical



***Remède** Contre le rhume mélanger 20 ml de JUS de citron et 50 ml d eau chaude une gousse d ail écrasée et **une pincée** de cannelle en poudre Boire trois fois par jour*

***Jus** En cas d'irritation de la gorge mélanger 20 ml de JUS de citron et 20 ml d eau chaude et utiliser en gargansme*

***Huile essentielle** Diluer 5 gouttes dans 1 c a c d'huile neutre Appliquer sur les aphtes*

VOIR AUSSI

• **Acné et furoncles, p 305**
• **Arthrite,** p 313
i **Morsures et piqûres, p 303**
i Engelures, p 302
i **Rhumes, grippes et états fébriles, p 311**
i **Herpès, p 304**
i **Digestion difficile, p 306**
i **Maux de gorge, p 311,**

Codonopsis pilosula (Campanulacées)

CODONOPSIS, DANG SHEN (NOM CHINOIS)



coDoNopsis
Plante vivace volubile a feuilles ovales et fleurs violettes (1,5 **m de** haut)

LE CODONOPSIS JOUE UN RÔLE MAJEUR dans la phytothérapie chinoise comme tonique doux énergétique, aidant l'organisme à mieux gérer le stress Cette plante à des effets similaires à ceux du ginseng mais sous une forme atténuée et moins durable Elle est donc prescrite à ceux qui trouvent le ginseng trop fort et peut remplacer cette plante dans les préparations de phytothérapie chinoise.



Chaque tige** porte en eu une unique fleur en clochette d'un* ***blanc verdâtre taché de pourpre

HABITAT ET CULTURE

Plante originaire du nord-est de la Chine, le codonopsis est cultive par semis au printemps et a l'automne Les racines se récoltent a l'automne, lorsque les parties aériennes sont fanées

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Saponosides
- Sterols
- Alcaloïdes (perlolynne)
- Alkenyle et alkenyleglucosides
- Polysacchandes
- Phenylpropanoides (tangshénosides)

PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise la résistance au stress
- Stimulant
- Tonique

RECHERCHES EN COURS

• **Sang** Les expériences en laboratoire ont prouve que cette plante augmentait le nombre de globules rouges et leur teneur en hémoglobine, et abaissait la tension artérielle.

• **Tonus** Les recherches confirment également que le codonopsis améliore la résistance au stress et les capacités de reaction

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Tonifiant** Pour la phytothérapie chinoise, le codonopsis est un tonifiant du *qi* (énergie vitale, *voir* p 24-25), des poumons et de la rate C'est un tonique doux qui revitalise l'ensemble de l'organisme, en équilibrant ses fonctions métaboliques

• **Principaux usages** Le codonopsis est recommandé en cas de fatigue musculaire, de fatigue générale et de problèmes digestifs perte d'appétit, vomissements, diarrhées II serait un aliment du *ym* (*voir* p 40-41), de 1 estomac et, simultanément, un tonique de la rate Son effet est bénéfique dans toutes les maladies chroniques liées à une déficience du *qi* de la rate

• **Tension nerveuse** Le codonopsis est surtout indiqué chez les personnes soumises a un stress continu Utilise sous forme de tonique, il a une action favorable sur les symptômes de surmenage comme les maux de tête, l'irritabilité, l'hypertention et la raideur musculaire Plus doux que le ginseng *(Panax ginseng,* p 120), il réduit plus efficacement le taux d'adrénaline

• **Action galactogène** **La** plante est consommée régulièrement par les nourrices chinoises pour augmenter leur production de lait, et comme tonifiant pour «fortifier le sang»

• **Problèmes respiratoires** Le codonopsis est un expectorant, il combat les problèmes respiratoires tels que l'essoufflement et l'asthme

PARTIES UTILISÉES



La racine est utilisée en cuisine; sechee, elle est employée en teinture ou en décoction.

La racine a un goût sucre.

Racine séchée

Racine fraîche

PRÉPARATIONS ET USAGES

***Remède** Faire macérer a feu doux 4 c à c de codonopsis, 4 c à c d'astragale et 2 c à c de baies de lyciet dans 150 ml d'eau pendant 40 mn. Tonique à boire régulièrement.*

***Décoction** Contre la fatigue, boire 1 tasse 2 fois par jour*

***Teinture** Utilisée en Occident, mais p en médecine chinoise Boisson tonique diluer 2 c a c dans de 1 eau et boire 3 fois par jour*

VOIR AUSSI

- Perte d'appétit et vomissements, p 306
- Anxiété, état dépressif et tension nerveuse, p 3(
- Stress ou convalescence, p 319

Coleus forskohiii, syn. *C. barbatus* (Lamiacées)

COLEUS

COLÉUS
Plante aromatique vivace, a tige dressée et racines tubéreuses (60 cm de haut)

ORIGINAIRE D'INDE, LE COLEUS est utilisé par la médecine populaire plus que par la tradition ayurvédique, notamment pour soigner les troubles digestifs. Il est réputé en Occident depuis que l'on a isolé l'un de ses composants, la fbrskolme. Celle-ci est un médicament très efficace en cas de défaillances cardiaques, de glaucome ou d'asthme.



Le coléus est tres aromatique, avec sesfeulUis a l'odeur caractéristique, proche de celle du camphre.

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Inde, le coléus pousse sur les pentes sèches des vallées indiennes et sur les contreforts de l'Himalaya. **On** le trouve également dans les zones subtropicales ou chaudes, comme le Népal, le Sri Lanka, la Birmanie et quelques régions de l'Afrique de l'Est Plante d'ornement pnsée au XIXe siècle, le coléus est aujourd'hui cultivé de façon intensive dans le Gujerat, en Inde, où il est utilisé comme condiment (980 tonnes chaque année) On le multiplie par bouturage ou par division des racines au printemps ou en été II apprécie un sol bien drainé, ensoleillé ou partiellement ombragé. Racines et feuilles se récoltent à l'automne.

ESPÈCES VOISINES

Six autres espèces de coléus ont été répertoriées, mais seul *Coleus forskohht* contient de la forskolme. La bourrache indienne *(Coleus ambomicus) est* utilisée par les médecines traditionnelles indiennes pour apaiser les inflammations et soigner la bronchite et l'asthme.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle
- Diterpènes (forskolme)

PRINCIPAUX EFFETS

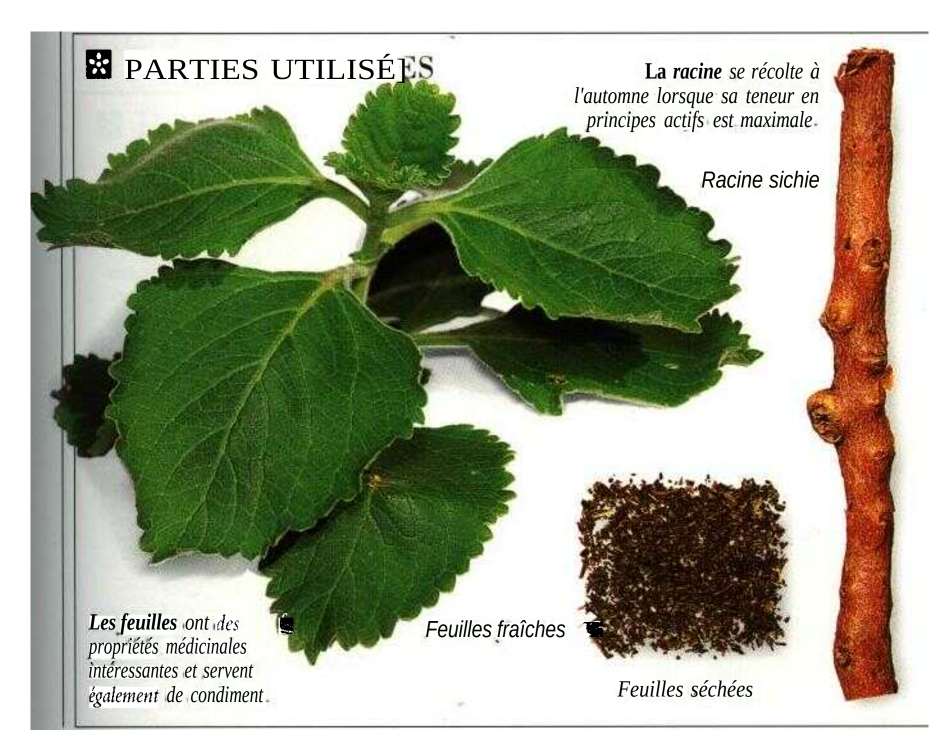
- Hypotenseur
- Antispasmodique
- Bronchiodilatateur
- Vasodilatateur
- Tonique cardiaque

RECHERCHES EN COURS

• Forskoline Ce composant actif a été isolé dans les années 1970 II a de nombreux effets thérapeutiques c'est un hypotenseur, un relaxant des muscles lisses ; il augmente la production d'hormones de la thyroïde, stimule les sécrétions digestives et abaisse la pression mtraoculaire
• Plante entière La plante entière n'a pas fait l'objet de recherches, celles-ci s'étant concentrées sur la forskohne

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Utilisations traditionnelles Cette plante est couramment employée en Inde contre toutes sortes de troubles **digestifs. Elle combat les** flatulences, les ballonnements et les douleurs abdominales.
• Circulation Tonique cardiaque et circulatoire majeur, le coléus est utilisé en cas d'insuffisance cardiaque et de faiblesse coronanenne II améliore l'irrigation du cerveau
• Problèmes respiratoires Grâce à son action antispasmodique, le coléus est efficace en cas de problèmes respiratoires, y compris l'asthme et la bronchite.
• Glaucome Le coléus est un traitement externe du glaucome (pression mtra-oculaire excessive qui, non traitée, entraîne la cécité)
• Indications potentielles Etant donné les effets thérapeutiques de la forskohne, le coléus pourrait être utilisé en association avec d'autres plantes, comme l'aubépine *(Craetegus oxyacantha,* p 90), pour abaisser la tension artérielle.

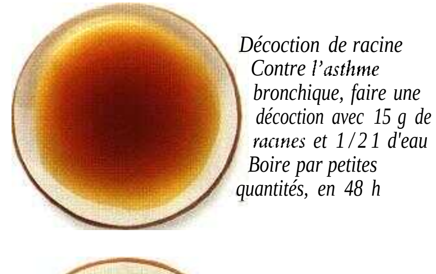


***La racine** se récolte à l'automne lorsque sa teneur en principes actifs est maximale.*

***Les feuilles** ont des propriétés médicinales intéressantes et servent également de condiment.*

El PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser sans avis médical, en cas de problèmes circulatoires ou de glaucome



Décoction de racine Contre l'asthme bronchique, faire une décoction avec 15 g de racines et 1/2 l d'eau Boire par petites quantités, en 48 h



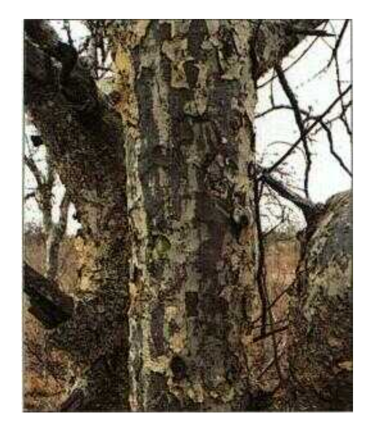
***Infusion** de feuilles En cas d'aérophagie, boire i tasse 2 fois par jour*

Commiphora molmol (Burséracées)

BALSAMIER

BALSAMIER
Arbre Lpmeux a feuilles caduques a fleurs rouge-orange et fruits pointus (5 ni de haut)

UTILISÉE POUR LES PARFUMS, l'encens et l'embaumement, la myrrhe du balsamier symbolise la souffrance : ce fut l'un des trois cadeaux apportés par les Rois mages à l'enfant Jésus C'est également un médicament ancestral, couramment employé dans l'Egypte ancienne. Excellent remède contre les affections de la bouche et de la gorge, la myrrhe est aussi efficace pour soigner les problèmes dermatologiques.



Le balsamier produit une resine faune épaisse, la myrrhe, a l'odeur typique ***On l'utilise en bains de bouche***

HABITAT ET CULTURE

Originaire du nord-est de l'Afrique, notamment de Somahe, le balsamier est à présent répandu en Ethiopie, en Arabie Saoudite, en Inde, en Iran et en Thaïlande II aime les **sols bien drainés et ensoleillés** On le cultive par semis au printemps ou par bouturage à la fin de la période de croissance

ESPÈCES VOISINES

Plusieurs espèces de *Commiphora* ont des propriétés médicinales équivalentes a celles du balsamier La myrrhe est originaire des espèces du genre *Commiphora* comme C *myrrha*, C *abyssinica* et C *schimpen* d'Ethiopie, de Somahe et d'Arabie Saoudite Voir guggulu (C *mukul*, p 193)

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Gomme (30 a 60%), polysacchandes
- Résine (25 a 40%)
- Huile essentielle (3 à 8%), a base d'heerabolène, d'eugenol et de plusieurs fùranosesqurpertenes

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimulant
- Antiseptique
- Anti-inflammatoire
- Astringent
- Expectorant
- Antispasmodique
- Favorise l'expulsion des gaz

RECHERCHES EN COURS

- **Essais de laboratoires Les** études récentes laissent penser que la résine de myrrhe a une action anti-inflammatoire, anti-ulcéreuse, antioxydante et qu'elle stimule la thyroïde La myrrhe peut constituer un remède antitumoral et anticancereux efficace

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Propriétés thérapeutiques** Les effets astringent, antiseptique et antibactenen de la myrrhe ont été confirmes N'étant pas soluble dans l'eau, celle-ci s'utilise en poudre ou en teinture On la présent donc principalement en usage externe ou en gargansmes
- **Médecine ayurvédique** La myrrhe est considérée comme un tonique, un aphrodisiaque et un dépuratif Elle a la réputation d'améliorer les facultés intellectuelles Elle est utilisée dans toute l'Inde et le Moyen-Onent pour les affections de la bouche de la gorge et les troubles digestifs, mais aussi pour les règles douloureuses
- **Bouche et gencives** La myrrhe possède une remarquable efficacité en cas de maux de gorge, d'aphtes et de gingivites La teinture diluée s'emploie en bains de bouche pour cicatriser les muqueuses
- Usage **externe** Les effets astnngent et antiseptique de la myrrhe en font un traitement externe tout indique contre l'acné, les furoncles et les inflammations bénignes de la peau Son action desséchante et légèrement anesthesiante lui vaut d'être utilisée en Allemagne contre les lésions (escarres) provoquées par le port d'une prothèse

VOIR AUSSI

- **Acné et furoncles, p 305**
- **Aphtes dans la bouche et sur la langue, p 306**
- **Inflammations des gencives, p 306**
- **Muguet,** p 314
- **Maux de gorge, p 311**

PARTIES UTILISÉES



Myrrhe séchée

La résine *suinte des fissures ou/entes de l'ecorce de l'arbre et durât en séchant et en prenant une couleur rouge-orange*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser pendant la grossesse Ne pas ingérer 1 huile essentielle



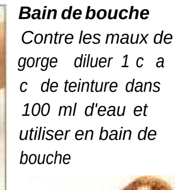
Teinture *Contre les aphtes appliquer en petite quantité toutes les heures*



Poudre *Frotter un peu de poudre sur les gencives douloureuses 3 fois par jour*



Huile essentielle *En cas de sinusites diluer 3 gouttes dans 1 c a c d huile neutre et masser doucement*



Bain de bouche *Contre les maux de gorge diluer 1 c a c de teinture dans 100 ml d'eau et utiliser en bain de bouche*



Gélules *En cas d inflammation bronchique prendre uni gélule de 300 mg 2 fois par jour*

Corydalis ambigua syn. *C. yanhusuo* (Fumariacées)

CORYDALLE, YAN HU suo (NOM CHINOIS)



CORYDALLE
Petite plante herbacée, a feuilles étroites et a fleurs rosés (20 cm de haut)

LE CORYDALLE EST UN DES GRANDS REMÈDES de la phytothérapie chinoise depuis le VIIIe siècle. Il est utilisé pour ses capacités à «fouetter le sang» et à soulager les douleurs, notamment menstruelles, thoraciques et abdominales. Les études réalisées en Chine ont confirmé la validité de ces indications traditionnelles : le corydalle contient de puissants alcaloïdes qui expliquent son effet analgésique.



Le corydalle est toujours présent dans les préparations chinoises destinées à soulager les douleurs menstruelles

HABITAT ET CULTURE

Ongmaire de Sibérie, de Chine et du Japon, le corydalle est cultivé dans les régions est et nord-est de la Chine On le mulûphe par semis au début du printemps ou de l'automne ; les rhi2omes sont récoltés à la fin du printemps ou au début de l'été, lorsque les parties aériennes ont fané

ESPÈCES VOISINES

Le corydalle bulbeux *(Corydalis cava),* espèce voisine du sud de l'Europe, est connu pour soulager les tremblements involontaires et l'ataxie (mouvements desordonnés) *Corydalis govamana,* originaire de l'Himalaya, est utilisé en Inde comme plante détoxicante et tonique, soignant les affections cutanées et les infections génito-unnaires

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes isoqumoleiques (dont tétrahydropalmatine, corydalme)
- Alcaloïdes protoberbénniques (dont léonticme)

PRINCIPAUX EFFETS

- Soulage la douleur
- Antispasmodique
- Sédatif

RECHERCHES EN COURS

- Propriétés analgésiques Les recherches menées en Chine depuis les années 1950 ont montre que le corydalle calmait la douleur La poudre du rhizome possède un dixième de la puissance analgésique de la morphine, alcaloïde dérivé du pavot à opium *(Papaver sommferum,* p 243)
- **Alcaloïdes** L'alcaloïde analgésique le plus actif contenu dans le corydalle est la corydalme La tetrahydropalmatine (THP), autre alcaloïde isoqumoléique, est analgésique et sédative Elle agit, en partie, en bloquant dans le système nerveux central les récepteurs de dopamine Ce composant est également connu pour stimuler la sécrétion de la corticostimulme (ACTH), hormone d'origine anté-hypophysaire impliquée dans la régulation du stress
- **Douleurs menstruelles** Les essais cliniques en Chine ont montré la grande efficacité du corydalle pour soulager les règles douloureuses

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Analgésique Le corydalle est employé en phytothérapie chinoise contre tous les types de douleurs Rarement administré seul, il est associé à différentes plantes selon le cas traite
- **Douleurs abdominales** Le corydalle est très couramment employé pour soulager les douleurs menstruelles D'autres douleurs abdominales, basses comme celles qui caractérisent l'appendicite, ou hautes, comme en cas d'ulcère gastrique, sont traitées par cette plante
- **Contusions** La théorie médicale chinoise attribue l'apparition de la douleur à un blocage de la circulation sanguine Le corydalle ayant la réputation de «fouetter le sang», c'est un remède parfaitement indiqué pour soulager les douleurs résultant de contusions ou de traumatismes divers.

PARTIES UTILISÉES



Rhizome séché

***Le rhizome** contient des alcaloïde': puissants, dont l'efficacité pour soulager les douleurs a été démontrée Il est récolte a l'automne, puis séché et coupe en petits morceaux*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION fortement déconseille pendant la grossesse



***Poudre** Contre les douleurs, prendre 2 g de poudre mélangée a de la nourriture 2 fois par Jour*



Décoction Préparer une décoction avec 10 g de corydalle, 3 g de cannelle et 1 / 2 1 d'eau Contre les douleurs menstruelles, boire 100 ml 2 fois par jour

TEINTURE Contre les douleurs abdominales, prendre jusqu'à une c à c diluée dans de l'eau 2 fois par jour

Crataegus oxyacantha syn. *C. laevigata* (Rosacées)

AUBÉPINE



AUBÉPINE
Arbuste épineux a petites feuilles caduques, aux fleurs blanches et aux baies rouges (8 m de haut)

L'AUBÉPINE EST UNE PLANTE dont les propriétés médicinales étaient déjà connues au Moyen Age, où elle symbolisait l'espoir et soignait bien des maux. Aujourd'hui, on l'utilise surtout pour les problèmes circulatoires et cardiaques, notamment l'angine de poitrine (angor). Pour les phytothérapeutes, c'est littéralement la «plante du cœur», car elle accroît le flux sanguin vers le cœur et régularise le rythme cardiaque.



***L'aubépine** a des baies rouge vif à l'automne, qui sont utilisées dans le traitement de plusieurs troubles du système circulatoire.*

HABITAT ET CULTURE

L'aubépine, plante buissonnante, forme souvent des haies à la lisière des bois et dans les champs, dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère Nord On la cultive généralement par bouturage. Les branches fleuries sont coupées à la fin du printemps et les baies sont récoltées de la fin de l'été au début de l'automne.

ESPÈCES VOISINES

Les espèces voisines de *Crataegus oxyacantha* comme C *monogyna* sont inscrites **à h Pharmacopée.**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonoides (rutme, quercitme)
- Tnterpènes
- Proanthocyanes
- Polyphénols (tanins)
- Coumannes
- Aminés (triméthylamme — uniquement dans les fleurs)

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique cardiaque
- Vasodilatateur
- Relaxant
- Antioxydant

RECHERCHES EN COURS

L'aubépine doit ses principales propriétés médicinales à ses flavonoides et à ses proanthocyanes, qui détendent et dilatent les artères coronaires, augmentant le flux sanguin vffrs le cœur et réduisant les symptômes de l'angine de poitrine Les flavonoides et les proanthocyanes ont aussi une puissante action antioxydante, contribuant à réduire les risques de dégénérescence des vaisseaux sanguins.

- **Thérapeutique cardiologique** L'aubépine régularise le rythme cardiaque et abaisse la tension artérielle.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Usages **anciens** L'aubépine était autrefois utilisée en Europe pour soigner les calculs rénaux et vésicaux et comme diurétique Les traités de phytothérapie de Gérard, de Culpeper et de K'Eogh, aux xvr et XVIII[e] siècles, mentionnent tous ces usages
- **Cardiologie** L'aubépine est présente aujourd'hui dans le traitement de l'angine de poitrine et des problèmes coronariens Elle est également conseillée en cas d'insuffisance cardiaque **modérée** et de troubles du rythme cardiaque La plante n'agit parfois qu'au bout de plusieurs mois.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne consommer que sous surveillance médicale



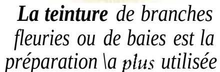
***La teinture** de branches fleuries ou de baies est la préparation la plus utilisée*



***La décoction** de branches fleuries est efficace contre les problèmes circulatoires*



Les comprimes permettent! une utilisation prolongée



L'INFUSION, préparée avec des fleurs ou des feuilles, contribue à rétablir une tension artérielle normale

- Tension artérielle L'aubépine traite non **seulement** l'hypertension artérielle, **mais** aussi l'hypotension, en **rétablissant une tension normale.**
- **Pertes de mémoire** En association avec le gmkgo *(Ginkgo biloba,* p. 102), l'aubépine améliore la mémoire en stimulant l'irrigation du cerveau, qui est alors mieux oxygéné.

VOIR AUSSI

- **Palpitations,** p. 302.

Crataeva nurvula syn. *C. religiosa* (Capparacées)

VARUNA, CÂPRIER TRIFOLIÉ, BARNA (NOM INDIEN)



VARUNA
Arbuste à feuilles caduques, aux fleurs jaune pale (15 m de haut).

L'ÉCORCE DU VARUNA fournit un traitement efficace pour les affections des reins et de la vessie, notamment les calculs. La médecine ayurvédique l'utilise à cette fin depuis plus de 3 000 ans et, comme pour beaucoup de plantes, de récentes études scientifiques ont confirmé le bien-fondé de ces usages traditionnels en prouvant l'effet préventif du varuna sur les calculs rénaux.



Le varuna** est souvent cultivé à proximité des temples en **Inde** centrale **et au Bangladesh.

HABITAT ET CULTURE

Le varuna pousse dans toute l'Inde, où on le trouve souvent au bord des rivières. On le cultive par semis au printemps ; on cueille les feuilles au printemps et l'écorce toute l'année.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Saponines
- Flavonoïdes
- Stérols végétaux
- Glucosinolates

PRINCIPAUX EFFETS

- Diurétique
- Prévient les **calculs**

RECHERCHES EN COURS

• Calculs rénaux et vésicaux Les études cliniques réalisées en Inde depuis 1980 montrent que le varuna tonifie la vessie et empêche la formation des calculs. En diminuant la production par l'organisme d'oxalates (substances lithogènes) et en limitant l'accumulation de substances **urinaires dans les reins, le varuna** prévient la formation de calculs.

• Appareil urinaire Le varuna a prouvé son efficacité dans le traitement des infections urinaires et des problèmes de la prostate. L'un des essais cliniques montre ainsi que 85 % des padents atteints d'infection urinaire chronique ont vu leurs symptômes disparaître après 4 semaines de traitement.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Traitement ancestral des voies urinaires Des textes datant du vnr" siècle av.J.-C. mentionnent déjà l'utilisation du varuna dans la médecine ayurvédique pour soigner les affections des reins et de la vessie. Vers l'an 1100, le varuna était devenu le principal remède indien à base de plantes en cas de calculs rénaux.

• Autres usages traditionnels Préconisée par l'Ayurveda *(voir* p. 36) lorsque *vata* (air) et *kapha* (terre) sont affaiblis, l'écorce de varuna soigne de nombreuses affections dont l'asthme, la bronchite et les maladies de la peau. Elle est également employée contre la fièvre, les gastrites et les vomissements. Les feuilles fraîches, mélangées à du vinaigre, soulagent les douleurs articulaires.

• Calculs rénaux Aujourd'hui, l'utilisation du varuna s'étend au traitement et à la prévention des calculs rénaux. Il est prescrit aux personnes prédisposées aux calculs rénaux, car il empêche la formation de ceux-ci. Tonifiant les muscles lisses, il agit également sur les calculs déjà formés, et favorise leur élimination par l'urine.

• Voies urinaires Associé à des plantes antiseptiques et stimulant les défenses de l'organisme, le varuna est efficace dans le traitement des infections urinaires, notamment les cystites. Il contribue en outre à améliorer le tonus de la vessie, donc à traiter l'incontinence et les troubles de la prostate.

PARTIES UTILISÉES

Écorce séchée

Feuilles séchées

***L'écorce** renferme des substances qui empêchent la formation des calculs rénaux.*

***Les feuilles** sont récoltées au printemps et utilisées en infusion.*

PRÉPARATIONS ET USAGES

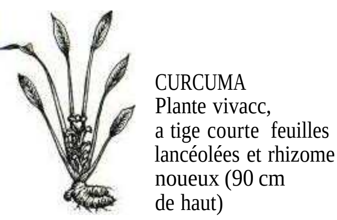
***Infusion** de feuilles. Contre les douleurs articulaires, appliquer en lotion 3 fois par jour.*

Écorce en poudre** En cas d'infections urinaires, boire tous les jours 15 g dilués dans **de l'eau.

Décoction d'écorce Pour prévenir la formation de calculs rénaux, boire une tasse 3 fois par jour.

Curcuma aromatica syn. *C. domestica* (Zingibéracées)

CURCUMA, TURMERIE SAUVAGE, SAFRAN DES INDES



CURCUMA
Plante vivacc, a tige courte feuilles lancéolées et rhizome noueux (90 cm de haut)

Si LA COULEUR JAUNE VIF et le goût épicé du curcuma sont famihers aux amateurs de cuisine indienne, les vertus médicinales de cette plante sont moins connues. Au cours des vingt dernières années, l'efficacité du curcuma dans le traitement des troubles digestifs et hépatiques a été confirmée par les études scientifiques. Cette plante a également un effet anticoagulant, anti-inflammatoire et hypocholestérolémiant.



Le curcuma est un remède efficace contre l'arthrite et les maladies de peau

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Inde et d'Asie du Sud, le curcuma est cultivé dans toute l'Asie du Sud-Est On le multiphe par bouturage de la racine sur des sol bien drainés et sous un climat humide

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (3 à 5%), zingibérène et turmérone
- Curcummoides (curcumme, 5%)
- Principes amers
- Résine
- Composés phénohques dérivés de l'acide caféique

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimule les sécrétions **biliaires**
- Anti-inflammatoire
- Soulage les douleurs de l'estomac
- Antioxydant
- Antibacténen

RECHERCHES EN COURS

• **Regain d'intérêt pour le curcuma** Maigre son utilisation ancestrale en Inde et en Chine, on ne s'est intéressé aux effets thérapeutiques du curcuma que depuis quelques décennies, avec la vogue des aliments aux propriétés hypocholestérolémiantes et antioxydantes

• **Anti-inflammatoire** Le curcuma est un anù-inflammatoire puissant II serait même plus efficace que l'hydrocortisone.

• **Curcumine** Appliqué sur la peau et exposé au soleil, le curcuma est un antibacténen puissant, car il contient de la curcumme. Cet antioxydant serait plus actif que la vitamine E

• **Cholestérol** En Chine, des essais cliniques datant de 1987 ont montré que le curcuma abaissait le taux de cholestérol.

• **Cancer** Le curcuma serait un traitement préventif efficace pour les personnes risquant de développer un cancer

• **Autres effets** Les recherches ont démontré l'action anticoagulante du curcuma, fluidifiant sanguin Celui-ci augmente aussi les sécrétions biliaires et a une action protectrice sur l'estomac et le foie.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Problèmes digestifs** Le curcuma, stimulant du foie, est le remède traditionnel de la jaunisse dans les médecines ayurvédique et chinoise C'est également un remède ancestral contre l'acidité gastrique et autres troubles digestifs, car elle stimule la sécrétion de mucus et protège ainsi l'estomac Elle atténue aussi les nausées.

• **Arthrite et allergies** Si le curcuma ne soulage pas les douleurs, son action anti-inflammatoire le rend néanmoins efficace en cas d'arthrite et autres affections inflammatoires comme l'asthme et l'eczéma

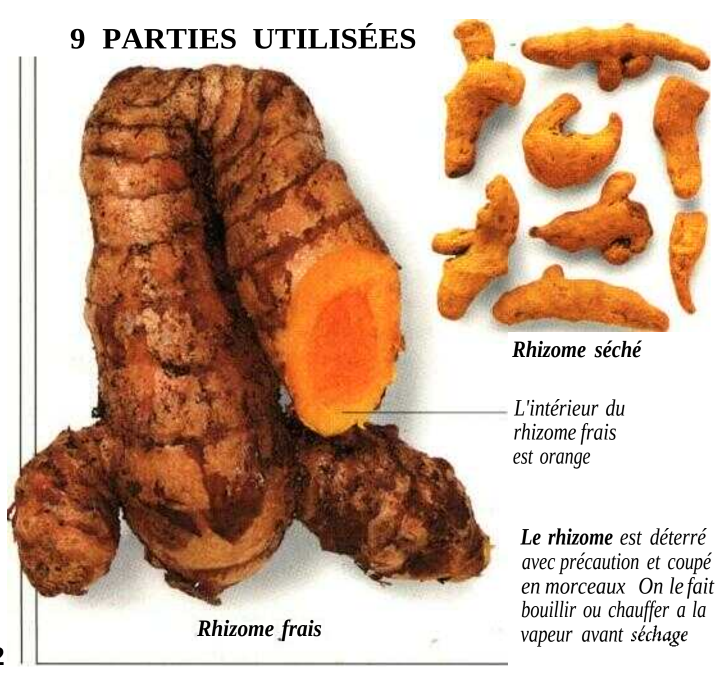
• **Problèmes circulatoires** Le curcuma est aujourd'hui présent comme anti-inflammatoire, fluidifiant du sang et hypocholestérolémiant, pour limiter les risques d'attaque d'apoplexie et de cnse cardiaque

• **Dermatologie** Appliqué sur la peau, le curcuma soigne efficacement plusieurs types d'affections dont le psoriasis et les mycoses

VOIR AUSSI

- **Pied d'athlète, p. 304**
- **Nausées et mal des transports, p 306**

9 PARTIES UTILISÉES



Rhizome séché

L'intérieur du rhizome frais est orange

***Le rhizome** est déterré avec précaution et coupé en morceaux On le fait bouillir ou chauffer a la vapeur avant séchage*

Rhizome frais

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION .]e curcuma provoque parfois des reactions cutanées et des irritations gastriques a fortes doses Eviter les expositions prolongées au soleil



Décoction
Pour soigner les gastrites, boire 1/2 tasse 3 fois par jour



Cataplasme** a base de poudre Contre le psoriasis, mélanger 1 c à c avec un peu d'eau* ***et appliquer 3 fois par jour

***La poudre** est la préparation la plus utilisée par la médecine ayurvédique En cas de gastrite, prendre 1 c a c diluée dans de l'eau 3 fois par jour*

TEINTURE Contre l'eczéma, boire 1 c à c diluée dans 100 ml d'eau 3 fois par jour

Dioscorea villosa (Dioscoréacées)

IGNAME SAUVAGE, DIOSCORÉE CHEVELUE



IGNAME SAUVAGE
Plante vivace a feuilles caduques en forme de cœur et a fleurs vertes (6 m de haut)

L'IGNAME SAUVAGE produit une substance aux effets comparables à ceux d'un stéroïde, la diosgénme, que l'on a employée pour mettre au point la première pilule contraceptive. En Amérique centrale, elle était traditionnellement utilisée pour soulager les douleurs ovariennes et menstruelles ainsi que les contractions de l'accouchement. Rien ne prouve que cette plante ait été, dans le passé, utilisée comme contraceptif.



L'igname sauvage pousse dans les régions boisées et humides d'Amérique du Nord.

HABITAT ET CULTURE

L'igname sauvage est originaire de l'Amérique septentrionale et centrale On la cultive **à partir** de semis au printemps, **ou** de segments de tubercules ou de division de la racine au printemps ou en automne. La racine et le **tubercule** de l'igname sauvage **sont** récoltés en automne

ESPÈCES VOISINES

De nombreuses espèces d'ignames ont une action hormonale En médecine traditionnelle chinoise, le shan yao *(Dioscorea opposita)* est considéré comme un bon stomachique et un stimulant du système digestif, il est également recommandé dans les troubles respiratoires d'origine asthmatique

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Saponmes stéroidales (diosgénme et dioscme)
- Phytosterols (bêta-sitostérol)
- Alcaloïdes
- Tanins
- Amidon

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique
- Anti-mflammatoire
- Antirhumatismal
- Favorise la transpiration
- Diurétique

RECHERCHES EN COURS

• Synthèse d'hormones
Produit dérive de la dioscme, la diosgémne fut identifiée pour la première fois par des chercheurs japonais en 1936. Cette découverte ouvrit la voie à la synthèse de la progestérone (une des principales hormones sexuelles féminines) et à celle des corticoïdes (cortisone).

• Anti-inflammatoire
Les quantités importantes de dioscme - dont les propriétés anti-inflammatoires sont reconnues – découvertes dans l'igname sauvage justifient son emploi dans le traitement des affections rhumatismales.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Usages traditionnels
Aztèques et Mayas utilisaient l'igname sauvage comme une plante médicinale En Amérique du Nord, les colons européens exploitèrent les propriétés antidiarrhéiques et antirhumatismales de sa racine

• Troubles gynécologiques
En Amérique, l'igname sauvage constitue un remède traditionnel contre les douleurs ovariennes et menstruelles

• Arthrite et rhumatismes
Anti-inflammatoire et antispasmodique, l'igname est efficace dans le traitement de l'arthrite et des rhumatismes

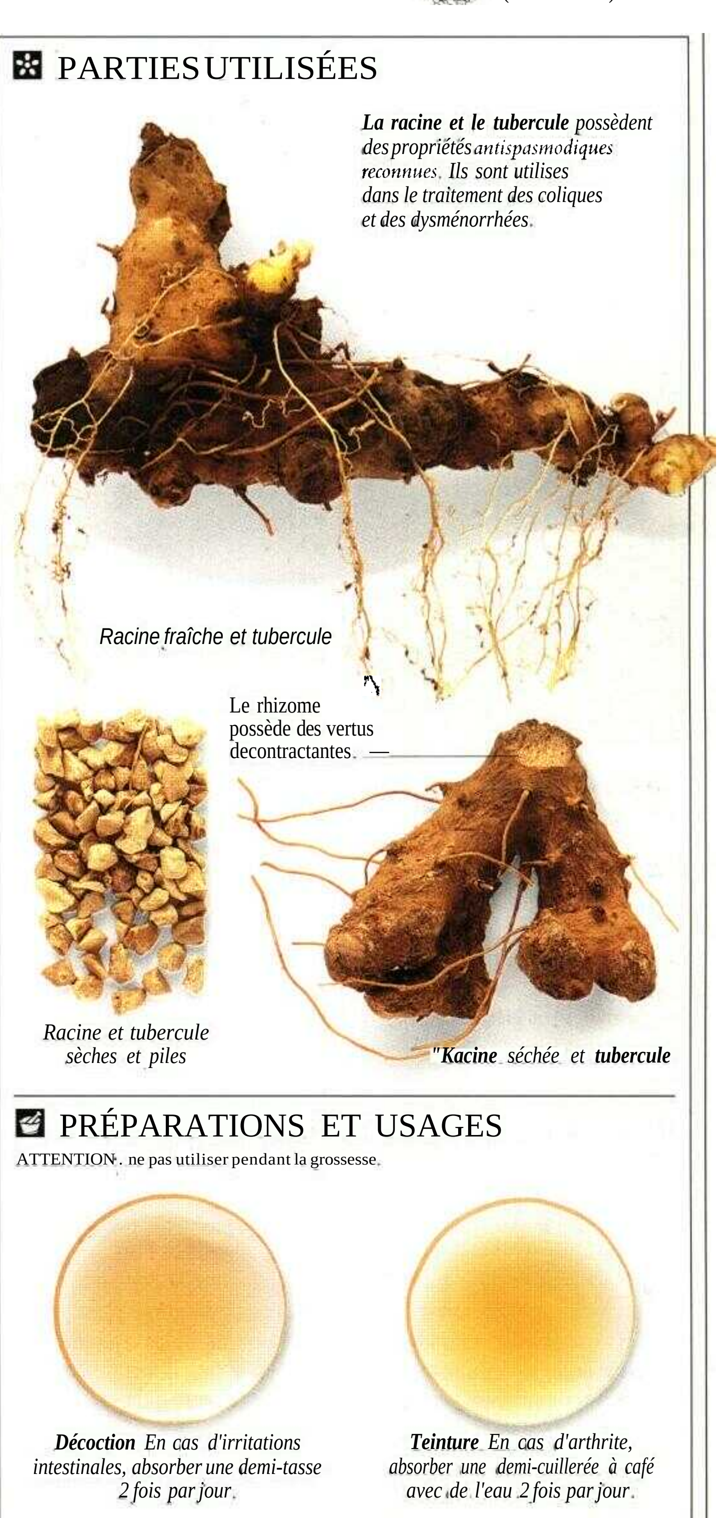
• Spasmes musculaires et douleurs L'igname sauvage soulage crampes, tensions musculaires et coliques.

• Troubles digestifs La plante soigne les troubles digestifs, comme les inflammations **de la vésicule biliaire.**

VOIR AUSSI

• Règles douloureuses, p. 315

PARTIES UTILISÉES



La racine et le tubercule possèdent des propriétés antispasmodiques reconnues. Ils sont utilises dans le traitement des coliques et des dysménorrhées.

Racine fraîche et tubercule

Le rhizome possède des vertus decontractantes.

Racine et tubercule sèches et piles

*"Kacine séchée et **tubercule***

PRÉPARATIONS ET USAGES

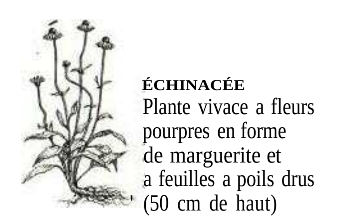
ATTENTION : ne pas utiliser pendant la grossesse.

Décoction *En cas d'irritations intestinales, absorber une demi-tasse 2 fois par jour.*

Teinture *En cas d'arthrite, absorber une demi-cuillerée à café avec de l'eau 2 fois par jour.*

Echinacea spp. (Astéracées)

ÉCffINACÉE



ÉCHINACÉE
Plante vivace a fleurs pourpres en forme de marguerite et a feuilles a poils drus (50 cm de haut)

ORIGINAIRE D'AMÉRIQUE DU NORD, l'échinacée est l'une des plus importantes plantes médicinales. Elle possède des propriétés antibiotiques, antibactériennes, antivirales et stimule les défenses immunitaires. Elle peut prévenir et traiter les infections comme le rhume et la grippe et favorise la guénson des infections cutanées. L'échinacée est également un bon cicatrisant.



***La forme conique** du centre de la fleur explique ce nom d'échmacée, dérivé d'un mot grec signifiant «hérisson»*

HABITAT ET CULTURE

Originaires du centre des Etats-Unis, trois espèces d'échmacée médicinale sont employées : *Echinacea angustifolia, E. purpurea,* et *E pallida* Les espèces sauvages étant menacées d'extinction, seules sont utilisées les plantes cultivées, comme *Echinacea purpurea* en Europe. On la multiplie par semis au printemps ou par division de la racine en hiver. Elle apprécie les sols nches et sablonneux. Les fleurs se cueillent en pleine floraison et les racines sont arrachées en automne au bout de quatre ans.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

(E purpurea)
- Alcamides (surtout des isobutylamides)
- Esters de l'acide caféique (surtout échmacoside et cynanne)
- Polysacchandes
- Huile essentielle (humulène)
- Echmolone

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimule les défenses immunitaires
- Anti-inflammatoire
- Antiseptique
- Désintoxiquant
- Favorise la **transpiration**
- Cicatrisant
- Antiallergémque

RECHERCHES EN COURS

- **Système immunitaire**
Certains de ses constituants stimulent le système immunitaire lors d'agressions bactériennes çt virales Les polysacchandes empêchent les virus de pénétrer dans les cellules, tandis que les **alcanudes ont des propriétés** antibacténennes et antifongiques. Les études cliniques sont mitigées L'une datant de 1999 prête à *Echinacea purpurea* la possibilité de prévenir les infections respiratoires, une autre n'a pas décelé d'action positive

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Médecine amérindienne**
Les Conianches l'utilisaient **comme remède contre les maux** de dent et de gorge, tandis que les Sioux l'employaient contre la rage, les morsures **de serpent** et les états infectieux
- Usages en **Occident**
L'échinacée est efficace en cas d'affections chroniques, telles que les syndromes d'épuisement consécutifs à une infection virale, contre les engelures, les rhumes, la grippe, les dermatoses et les affections respiratoires, en gargarisme, elle soulage les angines
- **Allergies** Remède efficace dans le traitement de l'asthme.

PARTIES UTILISÉES



Racine séchée

*La fleur d'**Echinacea purpurea** est souvent employée comme anti-infectieux.*

Les meilleures qualités de racines laissent sur la langue une sensation de picotement.

***Les racines** des trois espèces contiennent des substances immuno-stimulantes.*

Racine fraîche

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : à forte dose, peut provoquer des nausées N'utiliser que sur avis médical



***Teinture** de racine En cas d'infection chronique, une demi-cuillerée à café avec de l'eau 3 fois par Jour*



***Décoction** de la racine Pour soigner la trachéite, en gargansme 50 ml 3 fois par jour*



***Gélules** de racine en poudre En cas de rhume, prendre une gélule de 500 mg 3 fois par jour*

COMPRIMÉS À prendre comme immunostimulant en cas d'infection

VOIR AUSSI

- **Acné et furoncles, p 305**
- **Rhinites allergiques, p 300**
- **Morsures et piqûres, p. 303.**
- **Engelures, p 302.**
- **Herpès,** p 304.
- **Toux et bronchites, p 310.**
- **Maux d'oreille, p. 312.**
- **Maux de gorge et angines, p 311**
- **Asdime,** p. 301.
- **Aphtes dans la bouche, p. 306.**
- **Infections urinaires et mycoses, p. 314.**



CARDAMOME
Phntc vivace aux fleurs bhnches et mauves et aux feuilles en forme de lance (5 m de haut)

Elettaria cardamomum (Zingibéracées)

CARDAMOME

LA CARDAMOME EST UNE des plus anciennes épices. En Egypte, on en faisait un grand usage dans l'Antiquité pour fabriquer des parfums niais ses vertus médicinales sont moins bien connues Cette plante est utilisée depuis des millénaires par la médecine ayurvédique pour soigner de nombreux troubles digestifs (indigestions, flatulences) Aromatique et piquante, elle s'associe bien avec d'autres plantes.



***Les cosses** de la cardamome sont récoltées a la main Chaque gousse contient uisqu'a 20 yrames aromatiques brun-rouge fonce*

HABITAT ET CULTURE

La cardamome est originaire de 1 Inde du Sud et de Ceyian, ou elle pousse dans les forêts entre 800 et 1 500 m d'altitude Elle est cultivée dans toute 1 Asie du Sud-Est et en Amérique centrale On la multiplie par semis en automne ou par division de la racine au printemps et en été, elle apprécie les sols ombrages, riches et humides, mais bien drames Les cosses sont récoltées juste avant leur eclosion par temps sec, en automne, et laissées au soleil pour sécher

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (bomeoi, camphre pmene, humulene, caryophyllene, **carvone,** eucalyptol, **terpmène, sabmène)**

PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise l'expulsion des gaz
- Soulage les douleurs de l'estomac
- Aromatique
- Stimule la digestion
- Antispasmodique

RECHERCHES EN COURS

• Huile essentielle Depuis les années 1960, les recherches ont démontré que l'huile essentielle des graines de cardamome était un antispas-modique puissant, confirmant 1 action de cette plante contre les diarrhées et les flatulences

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Usage antique La cardamome, très pnsee comme epice et comme plante médicinale, était déjà connue en Grèce au IV siècle avant J -C

• Troubles digestifs La cardamome a toujours été employée pour soulager les indigestions, les flatulences et les coliques D'un goût agréable elle entre dans la composition de remèdes qui facilitent la digestion Son arôme délicat neutralise celui de plantes plus ameres

• Usages indiens courants En Inde, elle est utilisée pour soigner l'asthme, les bronchites, les calculs rénaux, l'anorexie, l'asthénie et les «faiblesses de *vata*»

• Remède chinois En Chine, on la présent en cas d'incontinence unnaire et comme tonique

• Mauvaise haleine La cardamome est efficace pour rafraîchir l'haleine, mélangée a 1 ail elle en neutralise l'odeur

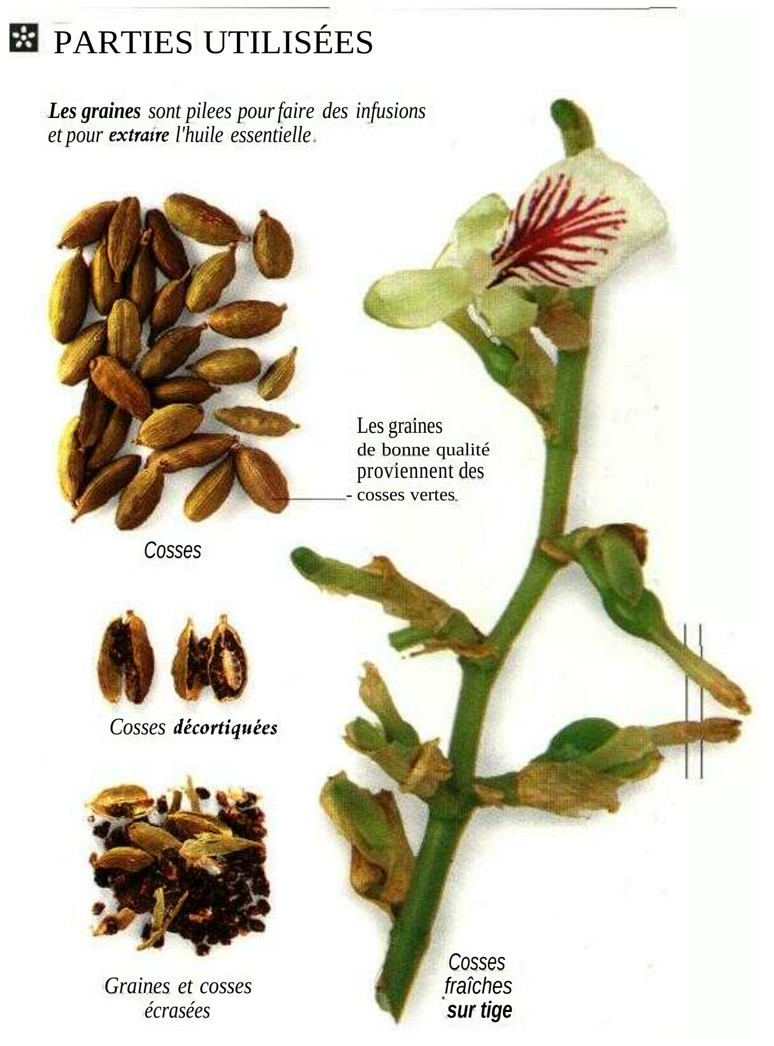
• Aphrodisiaque Sa réputation aphrodisiaque est très ancienne

VOIR AUSSI

• Flatulences, p 306

PARTIES UTILISÉES

__Les graines__ sont pilees pour faire des infusions et pour __extraire__ l'huile essentielle.

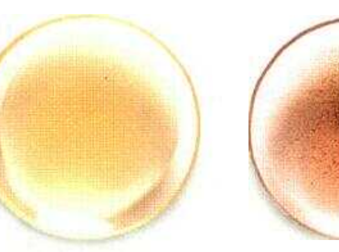


PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas consommer 1 huile essentielle en usage interne

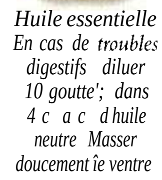


__Huile essentielle__ En cas de troubles digestifs diluer 10 goutte'; dans 4 c a c d huile neutre Masser doucement îe ventre



***Infusion** BOKWM agnahie Pour la digestion, boire une tasse après les repas*

***Teinture** Vertu apentive En cas de manque à appétit mélanger 5 gouttes de teinture avec 1S gouttes de teinture de gentiane 3 fois par jour*





Piler les graines de irdamome avic un pilon et un mortier juste avant 1 emploi

Eleutherococcus senticosus (Araliacées)

ÉLEUTHÉROCOQUE, GINSENG SIBÉRIEN

ELEUTHEROCOQUE
Arbuste résistant a feuilles caduques et dentelées Chacune de ses tiges en a de 3 a 7 (3 m de haut)

L'ÉLEUTHEROCOQUE EST UNE PLANTE tonique aux nombreux effets bénéfiques A la différence de la plupart des plantes médicinales, il se révèle plus utile pour se maintenir en bonne santé que pour soigner des maladies II stimule la résistance au stress Aussi son pouvoir tonique est-il exploité en périodes de tension nerveuse Doté de propriétés similaires au *Panax gmseng* (p. 120), il n'est pas aussi efficace.



***De l'eleutherocoque a été** distribue a la population soviétique après la catastrophe de Tchernobyl H serait efficace en cas de radiations et à intoxications chimiques*

HABITAT ET CULTURE

L eleutherocoque est originaire de Russie, de Chine, de Corée et du Japon II pousse à partir de graines mais sa germination est difficile La racine est arrachée en automne puis sechee

ESPÈCES VOISINES

WUJIU pi *(Acanthopanax gracilistylus)* est une espèce très voisine utilisée en médecine traditionnelle chinoise pour traiter les états «froids-humides»

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Saponines (eleuthérosides, 0,6-0,9%)
- Phenylpropanoides
- Lignanes
- Coumannes
- Sucres
- Polysacchandes
- Glycanes (eleuthéranes)

PRINCIPAUX EFFETS

- Favorise la résistance au stress
- Tonique
- Sédatif
- Stimule le cortex cérébral
- Protège le système immunitaire

RECHERCHES EN COURS

- **Les études russes** Depuis les années 1950 les recherches menées sur 1 eleutherocoque ont été nombreuses en Russie Elles n'ont pas encore permis de comprendre le fonctionnement de ses propriétés fortifiantes et mhibitnces du stress
- **Plante tonique** II semble posséder un effet tonique global sur l'organisme — notamment sur les glandes surrrenales —, permettant a celui-ci de résister aux modifications de la température, aux infections et aux radiations II a été présent aux astronautes afin de contrer les effets de l'apesanteur
- **Fortifiant** Les athlètes ayant absorbe de 1 eleutherocoque ont vu leurs capacités croître de 9 %

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

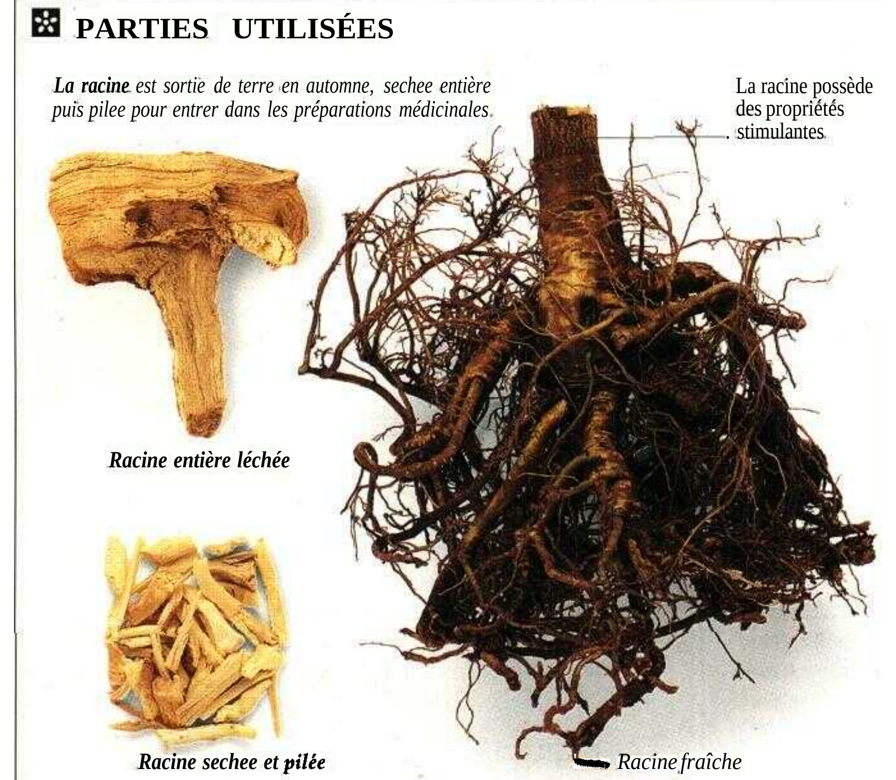
- **Accroissement du tonus** L'éleutherocoque **accroît** le tonus intellectuel et réduit les effets du stress physique, notamment lors de périodes d entraînement sportif
- **Remède contre la fatigue** L'éleutherocoque est très efficace dans le traitement des épuisements et asthénies, résultant de surmenage et de stress prolonges II stimule également les défenses immunitaires et facilite la convalescence après des affections chroniques Tonique général, il prévient les infections et maintien l'état de santé global

VOIR AUSSI

- **Insomme,** p 309
- **Troubles liés au stress, p 308**

PARTIES UTILISÉES

La racine est sortie de terre en automne, sechee entière puis pilee pour entrer dans les préparations médicinales.



La racine possède des propriétés stimulantes

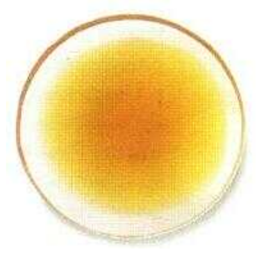
Racine entière léchée

Racine sechee et pilée

Racine fraîche

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas employer au delà de six semaines Ne pas utiliser sans avis médical au cours d une pathologie Eviter la caféine pendant 1 utilisation Les effets secondaires sont rares mais possibles en cas de dépassement des doses normales



***Décoction** Prendre 35 ml 2 fois par Jour pour obtenir un effet tonique*



***Teinture** Durant les périodes d activités intenses prendre une demi-cuilleree a café avec de l'eau 3 fois par jour*

***Gélules** Faites votre propre poudre En cas de stress prolongé prendre une gélule de 1 g par jour*

© LES COMPRIMES sont pratiques A prendre avant des examens ou d autres événements particulièrement stressants

Ephedra sinica (Éphédracées)

ÉPHÉDRA, MA-HUANG (NOM CHINOIS)



EPHEDRA Arbuste a feuilles persistantes Ses tiges etroites et tentaLtilaires portent de très petites feuilles (50 cm max)

TRES STIMULANTE, cette plante à la saveur acre tient une place importante dans la tradition herboriste de plusieurs pays Selon la légende, les gardes du corps de Gengis Khan, craignant d'être décapités s'ils s'endormaient en montant la garde, avaient l'habitude de consommer du thé à l'éphédra afin de rester vigilants. Aujourd'hui, elle est utilisée pour soigner diverses affections : coups de froid, fièvres, asthme et rhume des foins.



La découverte, *an Moyen Orient, ai l'ipludra dans une tombe de l epoque néolithique indiquerait qu on l'cniplo}wl i l } a 60 000 ans*

HABITAT ET CULTURE

Originaire de la Chine du Nord et de Mongolie l'éphédra pousse souvent dans les zones désertiques On la culove a partir de semis en automne ou par division de la racine en automne ou au printemps, elle requiert une terre bien drainée Les tiges sont récoltées toute l'année puis séchées

ESPÈCES VOISINES

Dans tout 1 hémisphère Nord, on trouve des espèces *Ephedra* dotées de propriétés médicinales analogues en Amérique du Nord, contre les fièvres et douleurs rénales, en Inde, 1 asthme, le rhume des foins et les rhumatismes

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes (ephednne, pseudoephednne)
- Tanins
- Sapomnes
- Flavone
- Huile essentielle

PRINCIPAUX EFFETS

En herboristerie occidentale :

- Favorise la transpiration
- Dilate les bronchioles (ramifications des bronches)
- Diurétique
- Stimulant
- Hypertenseur artériel

En herboristerie chinoise:

- Dissipe le «froid»
- Soulage les affections causées par «le froid externe»
- Soutient le *qi*

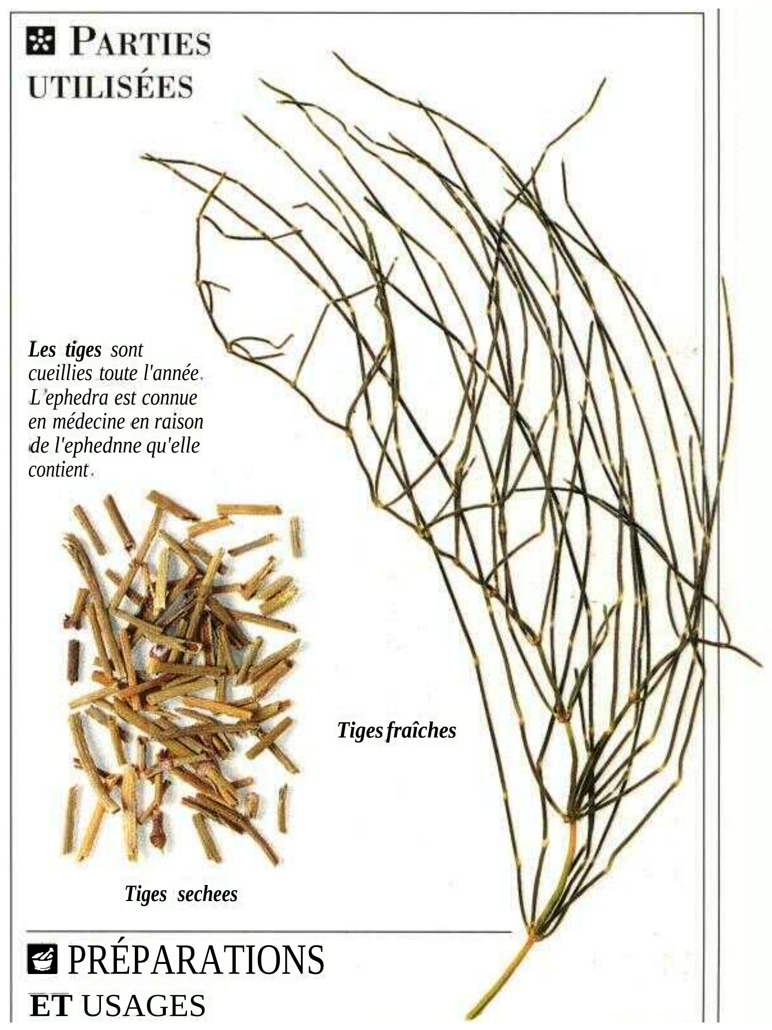
RECHERCHES EN COURS

- **Constituants actifs** La plupart des constituants actifs imitent les effets de 1 adrénaline dans l'organisme Extraite de l'éphédra, l'ephednne fut synthétisée pour la première fois en 1927 et utilisée comme décongestionnant et antiasthmatique La médecine moderne utilise toujours ses propriétés décongestionnantes
- **Plante entière** Elle contient de nombreux composants qui, combines, fonctionnent en synergie La plante entière est utilisée a des doses plus faibles que les constituants isoles, ses effets thérapeutiques sont significatifs dilatation des bronches et accroissement de la circulation capillaire A la différence de l'ephednne, la plante entière a rarement des effets secondaires

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Usage monastique Les** moines zen employaient l'éphédra pour favonser la concentration et le calme durant la méditation
- **Médecine chinoise** En Chine, elle est un remède populaire contre les refroidissements et les accès de fièvre, les toux et les troubles respiratoires Associée a la rehmannia *(Rihmanma glutmosa,* p 126), elle traiterait les faiblesses rénales *ym* (foirpp 40 41)
- **Usages courants en Occident** L'éphédra est utilisée en **herbonstene courante pour** ses effets contre l'asthme, le rhume des foins et les poussées aiguës de rhume ou de grippe Elle améliore aussi la circulation sanguine, calme les fièvres et soulage les rhumatismes

PARTIES UTILISÉES



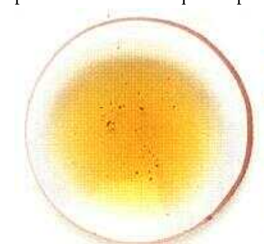
Les tiges *sont cueillies toute l'année. L'ephedra est connue en médecine en raison de l'ephednne qu'elle contient.*

Tiges fraîches

Tiges sechees

PRÉPARATIONS ET USAGES

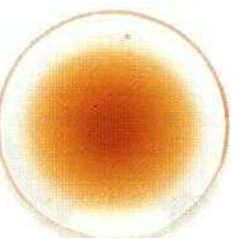
ATTENTION ne pas utiliser sans avis médical Déconseillée en cas d angine, de ghucomL d hypertension arti-nelle d hypertrophie de la prostate et d hvperthyroidie Oceisionnellement 1 éphédra peut causer des effets secondaires, notamment des migraines dis tremblements et des insomnies En France, cette plante n est délivrée que sur prescription médicale



Décoction *Les médecins la prescrivent dans le traitement de 1 asthme*



Poudre *Les Chinois l'utilisent pour soigner les insuffisances rénales*



Teinture *Utilisée pour soulager les douleurs rhumatismales*

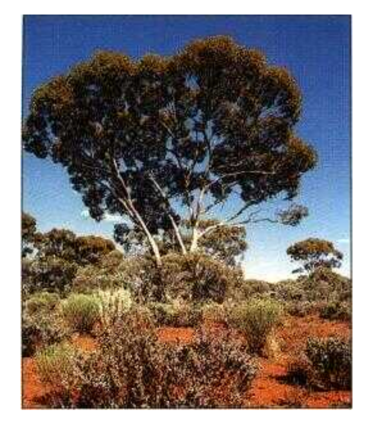
Eucalyptus globulus (Myrtacées)

EUCALYPTUS, GOMMIER BLEU



EUCALYPTUS
Arbre a feuilles persistantes Tronc bleu-gns et feuilles vertes (100 m de haut)

REMÈDE ABORIGÈNE TRADITIONNEL, l'eucalyptus est un antiseptique puissant, utilisé dans le monde entier dans le traitement des toux, rhumes, maux de gorge et autres infections. Révulsif et stimulant, il a été longtemps appliqué sur la poitrine en cataplasme ou en friction, mélangé à d'autres huiles. L'eucalyptus entre fréquemment dans la composition de nombreux remèdes courants contre le rhume.



L'eucalyptus, *orıgınaıre d'Australie, a été introduit en Ocadent au XIXᵉ siècle.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Australie, l'eucalyptus est cultivé dans les régions tropicales, subtropicales et tempérées Très exigeant en eau, il empêche la croissance des plantes indigènes voisines Cet inconvénient, toutefois, peut se révéler bénéfique, car il contribue à l'assèchement des zones marécageuses, réduisant de ce fait les risques de paludisme Séchées, ses feuilles sont aussi distillées pour produire de l'huile essentielle.

ESPÈCES VOISINES

Plusieurs espèces contiennent des huiles essentielles, dont *Eucalyptus smithu* (p. 207)

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (cméol, jusqu'à 80%)
- Flavonoides
- Tanins
- Résine

PRINCIPAUX EFFETS

- Antiseptique
- Expectorant
- Rubéfiant



RECHERCHES EN COURS

- **Huile essentielle** Les recherches menées depuis 50 ans sur son huile essentielle ont permis de démontrer sa remarquable action antiseptique et ses propriétés broncho-dilatatnces L'huile essentielle entière est plus efficace que le cméol, son principal constituant

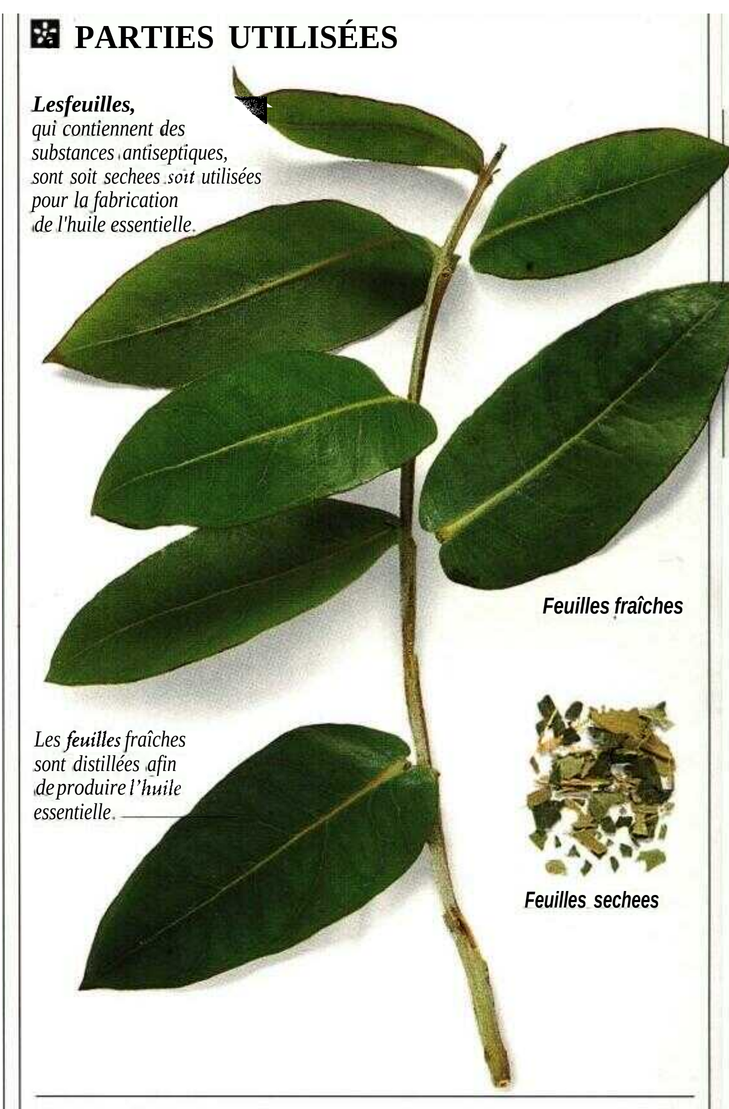
USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Infections** Les Aborigènes l'employaient contre les infections et les fièvres. Il est désormais utilisé dans le monde entier pour traiter ces affections
- **Antiseptique** Cette plante est efficace pour soigner rhumes, gnppes et maux de gorge
- **Expectorant** Puissant expectorant utilisé dans le traitement des infections pulmonaires, y compris les bronchites et les pneumonies
- **Révulsif** Appliquée en friction sur la poitnne ou les sinus, en infusion ou en gargarisme, l'huile essentielle diluée a un effet révulsif et anesthésique qui contribue à soulager les infections respiratoires
- **Antalgique** Appliquée sur les zones douloureuses l'huile essentielle diluée soulage les rhumatismes (douleurs aiguës raideurs, névralgies, infections cutanées d'origine bacténenne)

VOIR AUSSI

- **Sécrétion abondante des muqueuses, sinusites et maux d'oreille, p 312.**
- **Toux** et **bronchites,** p 310.

PARTIES UTILISÉES



Lesfeuilles, *qui contiennent des substances antiseptiques, sont soit sechees soit utilisées pour la fabrication de l'huile essentielle.*

Les feuilles fraîches sont distillées afin de produire l'huile essentielle.

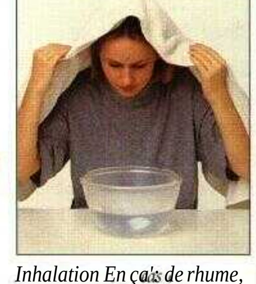
PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION n employer l huile essentielle en usage interne que sur avis médical Ne pas donner aux enfants en bas âge.



Pastilles d'eucalyptus *A utiliser pour soulager les maux de gorge.*

Gélules Prendre une gélule de 200 mg 3 fois par jour en cas de bronchite.



Inhalation En cas de rhume, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle à l'eau bouillante.

HUILE ESSENTIELLE Mélanger 5 gouttes diluées dans 10 ml d'huile-base et frictionner la poitnne ou les sinus.

INFUSION En cas de bronchite, boire 1 tasse 3 fois par jour.

TEINTURE Dans le traitement des toux bronchiques, mélanger une demi-cuilleree à café de teinture à 100 ml d'eau et absorber 2 fois par jour.

Eugenia caryophyllata syn. *Syzygium aromaticum* (Myrtacées)

CLOU DE GIROFLE



GIROFLIER
Arbre a feuilles persistantes fortement aromatiques (15 m de hauteur **max**)

BOURGEONS SÈCHES DU GIROFLIER, les cloUS de girofle, surtout connus en tant qu'épice, sont également appréciés en herboristerie (en Inde et en Asie du Sud-Est). Originaires des îles Moluques, ils furent l'une des premières épices à faire l'objet d'un commerce florissant dès l'Antiquité. Les tiges et les feuilles du giroflier sont distillées pour leur huile, mais la meilleure huile essentielle provient des bourgeons.



De** couleur **rosé** en boutons, les clous de girofle virent au **brun** **lorsqu'ils sont sèches au soleil.

HABITAT ET CULTURE

Originaires des Moluques (Indonésie) et des Philippines, les clous de girofle sont cultivés en Tanzanie, à Madagascar ainsi que dans l'ouest de l'Inde et au Brésil On multiplie le giroflier par semis au printemps ou par bouturage en été Deux fois par an, les bourgeons non éclos sont cueillis en cours de maturation et sèches au soleil

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle contenant de l'eugénol (jusqu'à 85 %), acétyl eugénol, salicylate de methyle, pinène, vanilhne
- Gomme
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Antiseptique
- Favorise **l'expulsion des gaz**
- Stimulant
- Soulage la **douleur**
- Empêche les **vomissements**
- Antispasmodique
- Antiparasite

RECHERCHES EN COURS

- **Huile essentielle** Les puissantes propriétés anûbacténennes de l'huile essentielle ont été mises en évidence en Argentine, en 1994 L'eugénol (un phénol) est son composant majeur, en quantité comme en qualité Possédant, de plus, des propriétés puissamment anesthésiques et antiseptiques, l'huile essentielle soulage les douleurs dentaires, et agit comme antiseptique
- **Acétyl eugénol** Autre composant de l'huile essentielle, l'acétyl eugénol est un puissant antispasmodique.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Ancien remède universel** Les clous de girofle sont, depuis des millénaires, utilisés en Asie du Sud-Est où ils sont considères comme un remède universel
- **Antiseptique** Grâce à leurs propriétés antiseptiques, ils sont efficaces dans le traitement de certaines afFections virales En Asie tropicale, ils furent souvent recommandés en cas de paludisme, de choléra et de tuberculose, ou de parasites comme la gale
- **Antispasmodique** Les clous de girofle soulagent les troubles digestifs, tels que flatulences et coliques Ils apaisent aussi la toux et, appliqués localement, les spasmes musculaires.
- **Stimulant physique et intellectuel** Les clous de girofle ont une action stimulante, aussi bien dans les cas d'asthénie intellectuelle (perte de mémoire) que corporelle Considérés comme étant aphrodisiaque, ils stimulent et augmentent également les contractions de l'utérus lors de l'accouchement
- **Autres usages** Les clous de girofle sont efficaces en cas d'acné, d'ulcères cutanés, de plaies et d'orgelets Aux Moluques, on les pique dans des oranges pour tuer moustiques et mîtes
- **Herboristerie occidentale** Sous-estimes en Occident, les clous de girofle ne îont utilisés qu'en bains de bouche; leur effet anesthésiant est très efficace en cas de douleurs dentaires.

PARTIES UTILISÉES

***Les boutons** floraux sont cueillis avant leur ouverture et sèches. Ils sont alors utilises en infusions ou en poudres; on en extrait de l'huile essentielle.*

Boutons floraux frais

Feuilles et tiges servent parfois à l'extraction de l'huile essentielle.

Boutons floraux sèches (clous de girofle)

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION en usage externe les clous de girofle peuvent provoquer des réactions cutanées Ne pas utiliser en usage interne hormis sous contrôle médical



***Infusion** En cas de coliques, infuser deux clous de girofle dans une tasse d'eau Prendre 3 fois par jour*

***Teinture** Traitement des flatulences prendre 20 gouttes avec de l'eau 3 fois par jour*

Huile essentielle Traitement des douleurs dentaires verser 1 ou 2 gouttes d'huile sur du coton et appliquer sur la dent douloureuse

VOIR AUSSI

- Acné et furoncles, p. 305.
- **Fièvre,** p 311
- Mycoses, dont le pied **d'athlète,** p 304
- Névralgies, p 308.
- Maux **de dents,** p. 308.

Filipendula ulmaria syn. *Spiraea ulmaria* (Rosacées)

REINE-DES-PRÉS, ULMAIRE



REINE-DES-PRÉS
Plante vivace a feuilles divisées en folioles dentées, et aux grappes de fleurs très odorantes (1,5 m de haut)

LA REINE-DES-PRÉS ÉTAIT APPRÉCIÉE à l'époque médiévale : Gérard notait dans son *Herbal* (1597) que « sa senteur remplit le cœur de bonheur et de joie et qu'elle ravit les sens». De nos jours, la reine-des-prés est préconisée pour soigner troubles gastriques et états inflammatoires. Les dérivés salicylés qu'elle contient lui donnent le pouvoir d'abaisser la fièvre. Ses propriétés diurétiques sont très connues.



La Reine-des-prés,** qui embaume les prairies, était appelée au Moyen Age, **«herbe aux abeilles».

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe, la Reine-des-prés pousse dans les lieux humides (fossés et berges de rivières) Elle se multiplie spontanément, mais on peut la cultiver par division de la racine en automne ou au printemps Feuilles et sommités fleuries sont récoltées au printemps lors de l'éclosion

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Hétérosides flavonoliques (dérivés de quercétine, 1 %)
- Glucosides phénoliques (salicylates, tnbolatine)
- Huile essentielle (aldéhyde sahcylique)
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Antl-mflammatoire
- Anti-rhumatismal
- Astringent
- Diurétique
- Favorise la **digestion gastrique**

RECHERCHES EN COURS

- **Salicylates** Ces substances de type « aspirine » ont des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques efficaces contre l'arthrite, sans fluidifier le sang comme le fait l'aspirine
- **Combinaison protectrice** Alors qu'à forte dose l'aspinne provoque des ulcérations gastriques, la combinaison de salicylates, de tanins et autres constituants de la plante protège les muqueuses stomacale et intestinale La reine-des-prés illustre l'impossibilité de comprendre l'action des plantes médicinales avec leurs seuls constituants actifs isolés

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Aux temps des Celtes Les druides la considéraient comme une de leurs plantes les plus sacrées En 1652, Nicholas Culpeper écrivait que «bouillie dans le vin, elle soulageait rapidement ceux qui souffraient de coliques, et qu'elle retenait le flux dans l'abdomen».
- **Neutralisation de l'acidité gastro-œsophagique** la Reine-des-prés est un antiacide gastnque, qui réduit et neutralise l'acidité Son effet inhibiteur des flux acides dans tout l'organisme n'est pas établi, mais son efficacité dans le traitement des douleurs d'origine arthritique et rhumatismale ne découle probablement pas seulement de son action anti-inflammatoire II semblerait que l'inhibition de l'acidité gastrique contribue à réduire le niveau d'acidité dans l'organisme tout entier et à traiter des affections articulaires Cette plante est parfois utilisée pour traiter les cystites.
- **Soin digestif** la Reine-des-prés est un remède sûr contre les diarrhées, même chez les enfants, mélangée à d'autres plantes, elle est employée en cas d'irritations intestinales

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION • ne pas utiliser en cas d'allergie a l'aspinne

***Teinture** En cas de douleurs articulaires : appliquer une compresse imbibée de teinture sur la zone affectée.*





***Comprimés** Prendre en cas de rhumatismes*



***Infusion** Verser sur la plante de l'eau fraichuninl bouillie En cas d'indigestion, absorber 100 ml toutes les deux heures*

GÉLULES d'extrait sec Prendre 60 mg par jour en cas de rhumatisme

POUDRE En cas d'acidité gastnque, avaler une demi-cuillerée à café ca\ un peu d'eau 3 fois par jour

VOIR AUSSI

- Acidité gastrique et indigestions, p 307
- Arthrite accompagnée d'acidité gastrique ou d'ulcère gastrique, p. 313.
- Brûlures d'estomac, p. 317

Gentiana lutea (Gentianacées)

GENTIANE **JAUNE**



GENTIANE JAUNE
Plante vivace droite portant des fleurs jaunes en forme d étoiles et des feuilles ovales (1 2 m de haut)

LA GENTIANE JAUNE EST UNE PLANTE au goût amer puissant, qui entre dans la confection de nombreux apéritifs traditionnels Ces apéritifs rituels, consommés environ une demi-heure avant les repas, stimulent les sucs gastriques et préparent efficacement l'estomac à la digestion d'un repas lourd et copieux.
Médicalement, la gentiane jaune fortifie un système digestif fragile ou affaibli.



***La gentiane jaune** est uni plante de bonne taille très, jolie, dont la culture en jardin **est attestée depuis** le xvi' siècle*

HABITAT ET CULTURE

La plupart des plantes de la famille des gentianacees **sont** originaires des Alpes et des régions montagneuses de **la** péninsule Ibérique et des Balkans Elles poussent **entre** 700 et 2 400 m d'altitude
On cultive la gentiane jaune à partir de semis ou par division de ses racines charnues et robustes Victime de son succès, l'espèce **sauvage** est **menacée** d'extinction, elle est **protégée** dans certains pays

ESPÈCES VOISINES

Plusieurs gentianacees **ont une** saveur amere et sont utilisées en phytothérapie notamment, la gentiane japonaise *(Centiana scabra)* et le qın ȷıao *(Gentiana macrophylla)*

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Principes amers (gentiopicroside, **amurogentme)**
- Gentianose
- Inulme
- Acides phénohques

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique amer
- Stimule les fonctions digestrves
- Soulage **les maux d'estomac**

RECHERCHES EN COURS

- **Amurogentine** Bien que présente en quantité infiniment moindre que le genûopicroside, l'amurogentme est a l'origine de l'amertume de la plante.
Ce constituant est 3000 fois plus amer que le gentiopicroside et, consomme a des dilutions de 1/50000, constitue peut-être la substance la plus amere

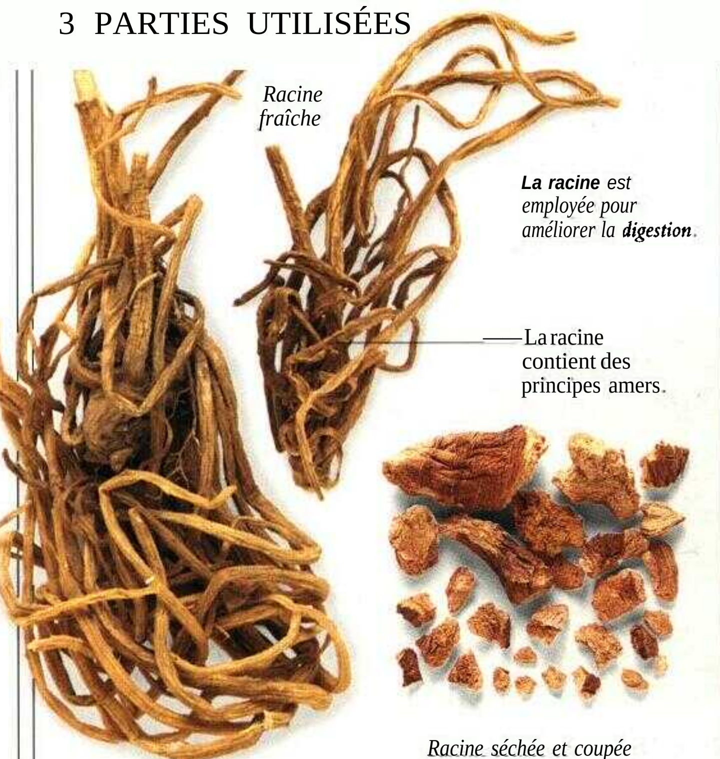
USAGES **TRADITIONNELS** ET COURANTS

- **Origine du nom** Gentius, roi d'Ulyne au IIe siècle av J -C , aurait fait connaître les vertus bienfaisantes de la plante
Ainsi la gentiane jaune serait utilisée des l'Antiquité
- **Action des principes amers** II existe quatre récepteurs gustatifs sur la langue sensibles aux quatre saveurs doux, aigre, salé et amer II a été démontré que la gentiane jaune stimule le récepteur gustatifhé à la saveur amere, entraînant une augmentation des sécrétions sahvaires et gastriques **Par** voie de conséquence, ces effets stimulent l'appétit et améliorent le fonctionnement général du système digestif
- **Stimulation des fonctions digestives** L'action stimulante de la gentiane jaune sur le travail de l'estomac soulage bien des dysfonctionnements, tels que les flatulences, les indigestions et le manque d'appétit Les sécrétions, en particulier gastriques, sont augmentées, contribuant ainsi à une meilleure assimilation des aliments La plante stimule également les fonctions hépatiques et biliaires Elle entre dans le traitement de tous les troubles du système digestif Elle est souvent présente comme tonique digestif aux personnes âgées
- **Assimilation des éléments nutritifs** L'amélioration de la fonction digestive favonse l'assimilation de nombreux éléments nutritifs, dont le fer et la vitamine B^{12} La gentiane **jaune entre dans le traitement** des anémies causées par les carences en fer (dues généralement à des hémorragies), elle est souvent prescrite **lors** de règles abondantes

VOIR AUSSI

- **Anémie,** p 301
- **Fièvre,** p 311
- Digestion pénible, p 319
- Flatulences et gaz, p 306

3 PARTIES UTILISÉES



E PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser en cas d'acidité gastrique ou d ulcères gastriques



***Teinture** En cas d'inappétance, prendre 2 a 5 gouttes avant les repas, diluées dans un peu d'eau*



***Décoction** En cas d'anémie et de paresse dtgestive, prendre 25 ml } a 5 fois par jour*

Ginkgo biloba (Ginkgoacées)

GINKGO, ARBRE AUX QUARANTE ECUS, BAI GUO (NOM CHINOIS)

GINKGO
Arbre a un **ou** plusieurs troncs aux larges branches et a feuilles caduques (30 m de haut)

LE GINKGO SERAIT le plus vieil arbre existant sur terre, où il serait apparu il y a 190 millions d'années. Il est employé depuis fort longtemps en Chine pour ses propriétés médicinales Celles-ci ont récemment fait l'objet de recherches Ses feuilles (et leurs extraits) sont utilisées pour améliorer la circulation sanguine au niveau cérébral Le ginkgo est également précieux pour traiter l'asthme et les allergies.



***Le ginkgo** est cultive pour ses feuilles, qui constituent un excellent remède contre les pertes de mémoire et la démence*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d Asie, le ginkgo est cultive en Chine, en France et aux Etats-Unis (Caroline du Sud) II produit des feuilles vert-jaune, en forme d'éventail et dotées de nervures rayonnantes, ainsi que des «pseudo-fruits» ronds, d'environ 3 *cm* de diamètre Feuilles et pseudo-fruits sont récoltes en automne

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonoides
- Ginkgohdes
- Bilobalides

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimule et tonifie la circulation
- Antispasmodique
- Anti asthmatique
- Anti-allergique
- Antioxydant
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN **COURS**

- **Circulation** Les recherches menées depuis les années 1960 ont établi l'importance du ginkgo dans le traitement des insuffisances de la circulation cérébrale, la stimulation de la mémoire et de la concentration Son efficacité dans le traitement de la démence, y compris la maladie d'Alzheimer, la dépression, le glaucome et l'insuffisance de la circulation artérielle périphérique, est démontrée
- **Action anti-inflammatoire** Ses propriétés anti-inflammatoires le rendent précieux dans le cas d'inflammation des tissus nerveux, par exemple dans les scléroses multiples
- **Facteur de coagulation des plaquettes** Le ginkgo inhibe le facteur de coagulation des plaquettes sanguines qui provoque l'epaississement du sang et la formation de caillots

USAGES TRADITIONNELS
ET COURANTS

- **Pharmacopée chinoise** Les graines de ginkgo traitent les difficultés respiratoires et diminuent le « mucus » mais elles agissent aussi sur les pertes vaginales, l'atome de la vessie et 1 incontinence unnaire Les feuilles sont utilisées dans le traitement de l'asthme
- **Pharmacopée occidentale** Les Occidentaux se sont interesses aux propriétés des feuilles Le ginkgo stimule la circulation sanguine, notamment cérébrale Ses effets anûallergeniques et anti-inflammatoires, font de la plante un antiasthmatique naturel particulièrement efficace Le ginkgo est le remède médicinal le plus consomme en France par des million'; de personnes âgées, afin de conserver la mémoire et de réduire les risques d'apoplexie Le ginkgo est sans doute aussi l'une des plantes les plus utilisées **pour traiter h démence sénile**

VOIR AUSSI

- **Baisse de la mémoire et** de la concentration, p 319
- Hypertension artérielle et artériosclérose, p 301
- Mauvaise circulation **aux** extrémités, p 302
- Selles douloureuses **et** hémorroïdes, p 302

PARTIES UTILISÉES



Feuilles fraîches

Feuilles sechées

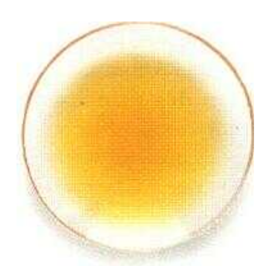
***Les feuilles** améliorent. la circulation. Elles entrent dans la fabrication des teintures, comprimés et **extraits liquides**.*

La peau de la graine du ginkgo est épluchée avant usage.

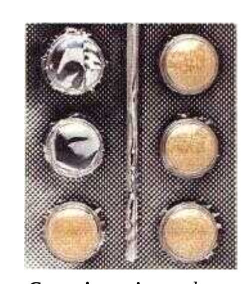
***Les graines** sont présentes en Chine pour soigner les troubles urinaires et les difficultés respiratoires.*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas dépasser les doses Tout excès peut provoquer des reactions toxiques



***Teinture** extraite des feuilles En cas d'insuffisance circulatoire 1 cuillerée a café 2 a 3 fois par jour, diluée dans de l eau*



***Comprimes** A prendre en cas d insuffisance circulatoire et de pertes de mémoire*

DECOCTION a parar des graines Utilisée pour traiter les troubles respiratoires

(") EXTRAIT FLUIDE Les phytotherapeutes prescrivent un extrait liquide tire des feuilles fraîches dans le traitement de 1 asthme

Glycyrrhiza glabra (Fabacées)

RÉGLISSE. LICORICE



RÉGLISSE
Plante vivace **à ttge** ligneuse à feuilles sombres et à fleurs crème et mauve (2 m de haut)

CONTENANT UN CONSTITUANT cinquante fois plus doux que le sucre - l'acide glycyrrhizique -, la réglisse est surtout considérée comme une friandise. Elle est également l'une des plantes médicinales les plus précieuses. C'est un anti-inflammatoire puissant qui est efficace pour soigner l'arthrite aussi bien que les aphtes. Utilisée depuis des millénaires, elle est l'une des plantes médicinales les plus prescrites en Europe.



***La** réglisse produit, en été, des/leurs en forme de pois. On la cultive pour ses racines.*

HABITAT ET CULTURE

Poussant à l'état sauvage dans les Balkans et en Asie du Sud-Ouest, la réglisse fait l'objet d'une culture intensive. On la cultive par division des racines au printemps ; celles des plantes de 3 ou 4 ans sont arrachées à la fin de l'automne.

ESPÈCES **VOISINES**

Diverses espèces de *Glycyrrhiza* sont employées en phytothérapie comme la réglisse. *Voir* gan **cao** *(Glycyrrhiza uralensis).*

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Sapomnes tnterpéniques (glycyrrhizme, jusqu'à 6%)
- Isoflavones (hqumtine, isoliquintine, formononétine)
- Polysacchandes
- Phytostérols
- Coumannes
- Asparagine

PRINCIPAUX EFFETS

- Anti-inflammatoire
- Expectorant
- Adoucissant
- Stimule les glandes surrénales
- Laxatif doux

RECHERCHES EN COURS

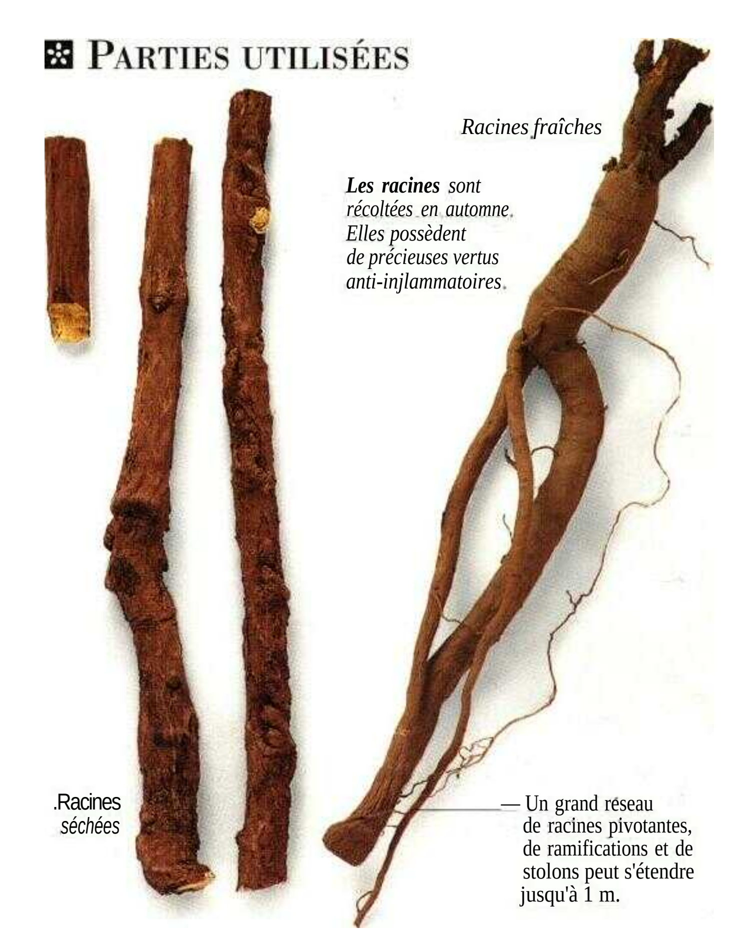
- Activité Slirrénalienne Libérée dans l'intestin, la glycyrrhizine a une action anti-inflammatoire et anti-arthntjque identique à l'hydrocortisone **et à d'autres** hormones corticostéroides. Elle stimule l'activité des glandes surrénales et régule celle des stéroides hépatiques et rénaux.
- **Glycyrrhizine** Au Japon, en 1985, des recherches ont montré l'effet de la glycyrrhizine pour traiter des hépatites et des cirrhoses du foie.
- **Mucus gastrique La** réglisse diminue les sécrétions gastriques, mais produit un épais mucus aux effets anti-ulcéreux bénéfiques lors d'inflammations gastriques.
- **Isoflavones** Leurs activités **œstrogéniques sont connues.**

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

Usages antiques Dans **la** Grèce ancienne, elle était présente en cas d'asthme, d'affections pulmonaires et d'ulcères de la bouche.

- **Adoucissants** Ses effets adoucissants et anti-inflammatoires soulagent les inflammations du système digestif (gastrites, aphtes), ainsi que les affections pulmonaires, les inflammations articulaires comme l'arthrite et certains troubles cutanés. Elle calme également les inflammations oculaires.
- **Stimule les glandes surrénales** La réglisse concourt ainsi au **traitement** de la **maladie** d'Addison, qui est due à **une** insuffisance des sécrétions hormonales des glandes surrénales
- **Constipation** La réglisse a une action laxative douce.

PARTIES UTILISÉES



Racines fraîches

***Les racines** sont récoltées en automne. Elles possèdent de précieuses vertus anti-injlammatoires.*

Racines séchées

— Un grand réseau de racines pivotantes, de ramifications et de stolons peut s'étendre jusqu'à 1 m.

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas utiliser en cas d'anémie, d'hypertension et de grossesse



***Teinture** En cas de gastrite, diluer une demi-cuillerée à café dans 100 ml d'eau et absorber 2 fois par jour.*



Bâton de suc solide Mâcher en cas d'indigestion.



***Poudre** Appliquer doucement sur les aphtes.*

DÉCOCTION En cas de constipation, mélanger un volume de réglisse pour trois volumes de racines de pissenlit Boire 1 tasse 2 **fols par jour.**

EXTRAIT FLUIDE Prescrit en cas d'ulcères gastriques.

VOIR AUSSI

- Constipation, p 307.
- Toux et bronchites, p. 310.
- Perte d'appétit **et** vomissements, p. 306.
- Aphtes **dans la bouche,** p. 306
- **Muguet,** p. 314.

Hamamelis virginiana (Hamamélidacées)

HAMAMÉLIS, NOISETIER DES SORCIÈRES



HAMAMELIS
Arbrisseau a feuilles caduques a larges feuilles ovales dentées (5 m de haut)

LE NOISETIER DES SORCIERES était un remède traditionnel chez les Indiens d'Amérique du Nord, qui l'utilisaient en décoction d'écorce pour traiter tumeurs et inflammations, notamment oculaires, ils absorbaient également la plante en cas d'hémorragies et de règles abondantes. Au XVIII[e] siècle, les colons apprécièrent l'hamamélis pour ses vertus astringentes et son emploi se répandit en Europe.



En hiver, *l'hamamélis produit des fleurs, puis des capsules de fruits bruns qui, armes a maturité, éjectent deux graınes jusqu'à 4 m de l'arbre*

HABITAT BT CULTURE

L hamamehs est originaire du Canada et de l'est des Etats-Unis De nos jours, on le trouve communément en Europe II croît a partir de marcottages ou de semis, effectues a l'automne

Les feuilles sont récoltées en été et sechees a l'ombre aussi vite que possible

ESPÈCES VOISINES

Le noisetier d'Europe *(Corylus avellana)* est une plante aux effets similaires, astringent et antidiarrheique Son huile, nourrissante, sert de vermifuge chez les enfants

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Tanins (8 a 10%)
- Flavonoides
- Principes amers
- Huile essentielle (les feuilles)

PRINCIPAUX EFFETS

- Astringent
- Anti-mflammatoire
- Arrête les hemoragies internes et externes

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Propriétés établies
L hamamehs contient une grande quantité de tanins L action astringente de ces derniers retient les protéines dans l'épidémie et les ecorchures la protection ainsi offerte accroît la résistance aux inflammations et favorise la cicatrisation des lésions cutanées Cette plante possède aussi des propriétés vasoconstnctnces, dues peut-être a la présence de tanins ou de flavonoides Distillée, elle conserve toutefois ses propriétés astnngentes, suggérant par la même la présence d'autres agents astringents que les tanins

• Dermatologie L hamamehs est très utile pour traiter dermites et dermatoses telles que l'eczéma Principalement employé dans le traitement des lésions cutanées bénignes, il permet de protéger les zones meurtries et d'éviter les infections

• Affections veineuses
Précieux dans le traitement des couperoses, des varices et des hémorroïdes, il constitue également un remède efficace contre les contusions Ses propriétés astringentes en font un tonique et un protecteur veineux

• Autres usages Applique en lotion dans le cas d affections plus profondes, comme les kystes et les tumeurs, il est aussi très efficace en bain d'œil, dans les cas d'infections oculaires Plus rarement employé par voie interne, il soulage les troubles diarrheiques, tonifie les muqueuses intestinales et traite tous types d'hémorragies

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser sans avis médical

Teinture *d ecorce Diluer 20 ml dans 100ml d eau froide et appliquer sur les vances*



Hamamelis distille *Tamponner les piqûres d insectes, les irritations cutanées et les hématomes*



Pommade *d ecorce M suppositoires (en pharmacie) Appliquer sur les hémorroïdes 2 fois par jour*

INFUSION des feuilles Utiliser en lotion dans le traitement des hématomes et dis kystes

VOIR AUSSI

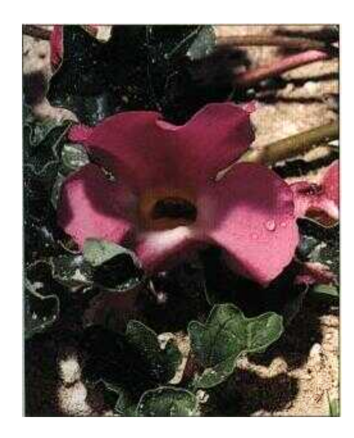
- **Contusions, p 304**
- **Désinfection des plaies, p 304**
- **Eczéma,** p 300
- **Hémorroïdes, p 302**
- **Eruptions cutanées, p 303**
- **Varices,** p 302

Harpagophytum procumbens (Pédaliacées)

HARPAGOPHYTUM, GRIFFE-DU-DIABLE

HARPAGOPHYTUM
Plante vivace grimpante Feuilles charnues et lobées et fruits ligneux (tige de 1 5 m de long)

CETTE PLANTE originaire d'Afrique tire son nom de l'aspect cartilagineux et poilu de son fruit Plusieurs peuples d'Afrique du Sud découvrirent ses propriétés médicinales et utilisèrent une décoction préparée à partir de son tubercule pour traiter les troubles digestifs et les arthrites L'harpagophytum est vendu dans les pharmacies et les boutiques de produits diététiques, comme remède anti-arthritique et antirhumatismal.



***L'harpagophytum** produit au prıntemps desjleun d'une couleur pourpre éclatante*

HABITAT ET CULTURE

L'harpagophytum est originaire d'Afrique centrale et du Sud, très répandu dans le veldt du Transvaal, il se plaît dans les sols argileux et sablonneux, au bord des chemins et sur les terres incultes notamment quand la végétation naturelle a été défrichée Les jeunes tubercules, qui se multiplient a partir de graines au printemps, sont déracines en automne et débites en morceaux d'environ 2 cm de long Les tubercules - qui contiennent les constituants actifs — sont sépares des racines, car le mélange serait susceptible de neutraliser l'efficacité de la plante

ESPÈCES VOISINES

Deux autres espèces voisines, originaires elles aussi d'Afrique, sont utilisées de la même manière que 1 harpagophytum

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Indoides (harpagoside)
- Sucres (stachyose)
- Phytostérols
- Flavonoides
- Quinone (harpagoqumone)

PRINCIPAUX EFFETS

- Anti-inflammatoire
- Soulage la douleur
- Stimulant digestif

RECHERCHES EN COURS

M **Anti-inflammatoire** En France, des recherches menées ont montre, en 1992, les propriétés anti-mflammatoires de 1 harpagophytum Toutefois, les avis restent partagés sur son efficacité réelle

- **Antalgique** Compte tenu de son efficacité dans le traitement des symptômes des douleurs articulaires, l'harpagophytum semble devoir être considère comme un antalgique
- **Tonique amer** L'amertume de l'harpagophytum stimule et tonifie le système digestif Nombre de troubles arthritiques s'associent a une mauvaise digestion et a une mauvaise assimilation, l'effet stimulant de cette plante sur l'estomac et la vésicule biliaire contribue a sa valeur thérapeutique comme remède anti-arthnnque

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Remède africain** II est employé par les Hottentots et les Bantous (Afrique du Sud), comme tonique, pour soigner troubles digestifs arthrite et rhumatismes, et comme febnfuge En pommade, il sert a soulager irritations, ulcères et brûlures
- Usages en Occident Cette plante est vendue en comprimés pour traiter les états arthritiques et rhumatismaux, elle peut tout aussi bien soulager les douleurs musculaires que les crises de goutte, les douleurs dorsales, les fibrosites et les arthroses

HPARTIES UTILISÉES

***Le tubercule** est récolte en automne et entre dans la composition d'un grand nombre de préparations antt-arthntiques*

Tubercule séché et découpe en rondelles

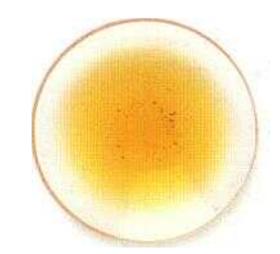
Tubercule séché et pilé

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser en cas d ulcère de 1 estomac ou du duodénum Ne pas utiliser pendant la grossesse Peut provoquer de 1 hypertention artérielle

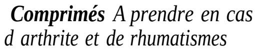


***Décoction** En cas de rhumatismes, faire bouillir 1 cuillerée a café de racine dans une tasse d eau pendant 15 minutes Absorber a petite dose pendant 1 a 2 jours*



Teinture** En cas d'arthrite associée a des troubles digestifs prendre 30 gouttes diluées dans l eau **2 fois par Jour





***Comprimés** A prendre en cas d arthrite et de rhumatismes*

VOIR AUSSI

- Arthrite et inflammation des articulations, p 313
- Douleurs dorsales dues à une inflammation vertébrale, p 313

Humulus lupulllS (Cannabacées)

HOUBLON, VINE



HOUBLON
Grande plante vivace dont les pieds portent des fleurs mâles ou femelles (7 m de haut au max)

LE HOUBLON A UNE SAVEUR AMÈRE, bien connue des buveurs de bière, qui explique ses propriétés digestives. Il possède également une action sédative qui en fait un remède précieux contre les insomnies et les états anxieux Lorsqu'il fut introduit dans la fabrication de la bière, en Angleterre, au XVI[e] siècle, on l'accusa d'être une «mauvaise herbe» pouvant «mettre les gens en danger».



***Le houblon** est cultivé pour le brassage de la bière depuis le X f siècle Les tiges grimpent en spirale le long des arbres*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe et d'Asie, le houblon pousse dans les haies et **sur** les terres incultes Dans toute l'Europe du Nord, il est cultive pour les brasseries Les fleurs femelles (strobiles) sont cueillies au début de l'automne et séchées a basse température

ESPÈCE VOISINE

Humulus japonicus

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Principes amers (humulone, lupulone et acide valenamque)
- Huile essentielle (1 %), humulène
- Heterosides flavoniques
- Tanins polyphenoliques
- Dérives œstrogéniques
- Asparagme

PRINCIPAUX **EFFETS**

- Sédatif
- Soporifique
- Antispasmodique
- Tonique amer

RECHERCHES EN COURS

- **Principes amers** Ils stimulent le système digestif Bien que leur mode d'action ne soit pas encore totalement établi, plusieurs constituants du houblon, tels que l'acide valenamque, ont un effet sédatif La lupulone et l'humulone sont antiseptiques
- **Autres recherches** Le houblon relaxe les muscles II aurait aussi un effet œstrogénique II pourrait provoquer a fortes doses, un affaiblissement du système nerveux central

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Au Moyen Âge** Bien que rarement évoque dans les herbiers médiévaux, le houblon était déjà **reconnu pour ses** vertus **médicinales**
- **Sédatif Un** sachet de houblon place dans **un** oreiller dégage des huiles volatiles aux propriétés apaisantes et hypnotiques qui favorisent le sommeil
- **Nervosité** Mélange a d'autres plantes, le houblon combat le stress, l'anxiété et les migraines, mais son emploi est déconseille en cas d'état dépressif
- **Antispasmodique** II est indiqué pour certains types d'asthme et pour les règles douloureuses
- Digestif II facilite la digestion, augmente les sécrétions gastriques et apaise spasmes et coliques

VOIR AUSSI

• **Insomnie,** p 309

B PARTIES UTILISÉES



***Les strohties** (fleurs femelles) sont des chatons feuillus nssemblant a des cônes. Le\ \tfobtks mûrs peuvent être employés frais, mais sont toutefois plus communément sèches en raison de leur action sédative et tonique amère.*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser en cas d état dépressif



***Infusion** En cas d'insomnie, boire 1 tasse le soif*

***Sachets** Confectionner un sachet avec 100 g de plante •,cchee et le plaar dan\ un oreiller pour favoriser le sommeil*





***Comprimes** Mélange déplantes A utiliser en cas de stress et d'insomnies*

***Teinture** En cas d'anxiété prendre 20 gouttes diluées dans un verre d eau 3 fois par jour Fn cas île migraine due a une digestion difficile, pnndie 10 gouttes avec de l'eau jusqu'à 6 fois par jour*

(f GELULES Pour stimuler 1 appétit prendre une gélule de 300 mg 2 fois par jour avant chaque repas

Hydrastis canadensis (Renonculacées)

HYDRASTE DU CANADA



HYDRASTE DU CANADA
Plante vivace, dotée d'un épais rhizome jaune et d'une tige verticale (30 cm)

ORIGINAIRE D'AMÉRIQUE DU NORD, l'hydraste du Canada fut considéré comme une panacée tout au long du XIXe siècle. Mélangé à de la graisse d'ours, il était utilisé comme produit insecticide. Les Indiens l'employaient seul en lotion pour guérir blessures, ulcères, irritations et inflammations des yeux. Grâce à ses propriétés astringentes et antibactériennes, il soigne les affections des muqueuses.



*L'hydraste **du Canada** porte un seul fruit de couleur rouge qui, toutefois, n'est pas comestible.*

HABITAT ET CULTURE

L'hydraste du Canada pousse à l'état sauvage dans les régions montagneuses boisées et humides d'Amérique du Nord. Il apprécie les sols tapissés de feuilles mortes. En raison de récoltes excessives, il a quasiment disparu de son habitat naturel, aussi ne devrait-on acheter que des produits tirés de la culture. On le multiplie par division de la racine. Les rhizomes des plantes de 3 ans sont déracinés en automne, puis sèches en plein air sur une toile.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes isoquinoléiques (hydrastme, berbénne, canadme)
- Huile essentielle
- Résine

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique amer
- Laxatif doux
- Anti-inflammatoire
- Antibacténen
- Stimulant utérin
- Arrête les hémorragies internes
- Astringent

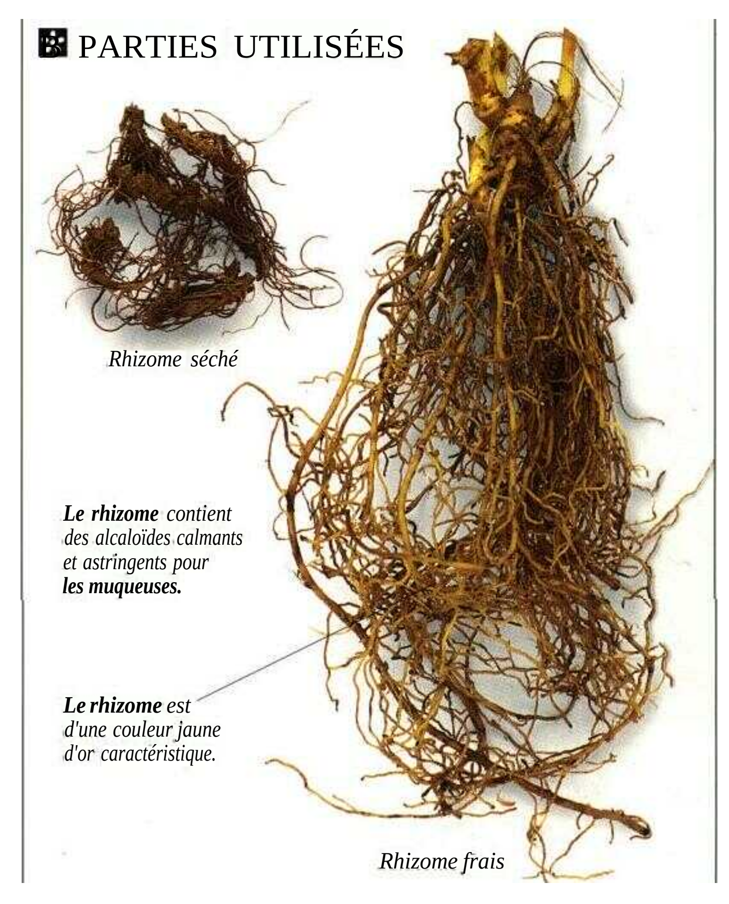
RECHERCHES EN COURS

- **Alcaloïdes** En dépit de sa réputation médicinale, cette plante n'a pas fait l'objet de recherches pharmacologiques très approfondies. Son action thérapeutique est largement due aux alcaloïdes isoqumoléiques.
- **Hydrastine** Des recherches entreprises au Canada, à la fin des années 1960, ont établi que la plante est un vasoconstncteur et un stimulant du système neurovégétatif.
- **Berbérine** La berbénne est amère, antibacténenne et antiamibienne. Elle a des propriétés sédatives qui agissent sur le système nerveux central.
- **Canadine** Cet alcaloïde stimule les muscles de l'utérus.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Muqueuses** L'hydraste du Canada est très efficace pour soigner les inflammations des muqueuses, notamment celles de l'œil, de l'oreille, du nez et de la gorge, de l'estomac, de l'intestin et du vagin.
- **Actions anti-infectieuses** En infusion diluée, L'hydraste du Canada est employé pour se nettoyer les yeux, et en bain de bouche pour soigner les aphtes. Il est extrêmement efficace en douche vaginale dans les cas de vaginite et d'autres infections du vagin Utilisé autrefois contre le psoriasis.
- **Troubles digestifs** Par voie interne, il stimule les sécrétions gastriques, contracte et resserre les muqueuses intestinales et enraie les inflammations. Ne pas en faire un usage prolongé car il gêne l'assimilation d'éléments nutritifs, tels que la vitamine B.
- Usages **gynécologiques** II contribue à réduire les flux menstruels ; il est utilisé **en cas d'hémorragies après** l'accouchement. Il a un effet stimulant sur l'utérus et **par conséquent, ne doit pas être utilisé en période de grossesse.**

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION plante toxique a n'utiliser que sous contrôle médical Ne pas utiliser en cas d'hypertension ni pendant la grossesse ou l'allaitement





***Gélules** En cas de gastrite, prendre une capsule de 500 mg 3 fois par jour.*



***Teinture** En cas de catarrhe, boire 20 gouttes avec de Veau 3 fois par Jour.*

***Poudre** On l'utilise pour fabriquer des gélules.*

DÉCOCTION En cas de maux de gorge, faire un gargarisme avec 50 ml 3 à 4 fois par jour.

COMPRIMÉS On trouve des comprimés à base d'hydraste du Canada.

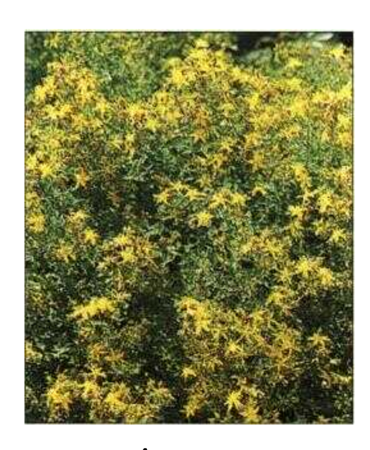
Hypericum perforatum (Hypéricacées)

MILLEPERTUIS, HERBE DE LA SAINT-JEAN



MILLEPERTUIS Plante herbacée vivace, aux fleurs jaune vif groupées en panicules (jusqu'à 80 cm de haut)

LE MILLEPERTUIS PASSAIT AUTREFOIS pour prémunir des maladies et des mauvaises influences. On le préconisait pour soigner les blessures et « l'abattement de toute sorte». Abandonné au XIX[1] siècle, le millepertuis a été récemment réhabilité grâce à des recherches qui ont démontré son efficacité dans le traitement de la fatigue nerveuse, de la dépression et des troubles nerveux cycliques.



Au Moyen Âge, le millepertuis traitait les cas de démence

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe, le millepertuis pousse dans de nombreuses régions tempérées du monde On le cultive par semis au printemps ou par division du rhizome en automne. Les sommités fleuries sont récoltées au milieu de l'été.

ESPÈCES VOISINES

Nombre d'espèces du **genre** *Hypencum* possèdent **des vertus** curatives similaires.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Composés phénoliques (hyperfonne)
- Naphtodianthrones (hypéncme)
- Flavonoides
- Proanthocyanmes
- Huile essentielle

PRINCIPAUX EFFETS

- Antidépresseur
- Anxiolytique
- Antiviral
- Antioxydant
- Cicatrisant
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN COURS

« **Dépression** Des études cliniques menées depuis 1970 montrent que le millepertuis est un antidépresseur efficace Selon une étude autrichienne récente, 67 % de patients souffrant d'une dépression nerveuse modérée ont vu leur état s'améliorer après avoir absorbé un extrait de millepertuis

• **Hyperforine** Des études de 1998 montrent que l'hyperfonne joue un rôle clé dans l'action antidépressive de la plante.

• **Hypéricine** L'hypéncme a une action antivirale prononcée Elle (et la plante à un degré moindre) semble agir contre les virus à coque, comme ceux de l'herpès, du VIH et des hépatites B et C

• **Efficacité** Le millepertuis est un remède médicinal très sûr. Dans 15 essais cliniques, les patients à qui on avait donné des placebos souffraient plus d'effets secondaires que ceux qui avaient reçu des extraits de la plante. On s'interroge sur l'éventuelle interaction de la plante avec d'autres remèdes médicaux.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Nervosité** Cette plante est un excellent remède en cas de troubles nerveux On l'emploie depuis longtemps en raison de ses effets toniques sur les états anxieux qui provoquent tensions, insomnies et dépressions.

• **Troubles de la ménopause** II traite les affections liées aux modifications hormonales, comme la fatigue

• **Propriétés toniques** Cette plante est un tonique hépatique et biliaire efficace

• **Cicatrisant** L'huile rouge est un excellent antiseptique Par voie externe, elle cicatrise plaies et brûlures, et soulage maux de dents, crampes et névralgies Par voie interne, elle calme inflammations de l'estomac et ulcères gastriques.

PARTIES UTILISÉES


Les sommités fleuries sont cueillies lorsque les fleurs s'ouvrent.

Les pétales portent des petites poches contenant de l'hypéncme

Sommités fleuries fraîches

Sommités fleuries séchées

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION risque de photosensibihsation A LAuse d éventuelles interactions, suivre l'avis du médecin si l'on prend des médicaments Usage réglemente dans certains pays



Huile *Laisser macérer la plante pendant 6 semaines dans de l'huile Appliquer sur les plaies bénignes et sur les brûlures*



Crème *En cas de névralgies ou de crampes, masser doucement la zone sensible*

Teinture *En cas de dépression, prendre une demi-cuillère a café avec de l'eau 3 fois par jour*

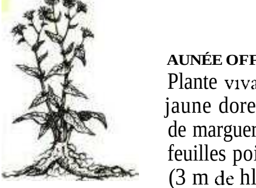
? INFUSION Pour stimuler la digestion, en boire 100 ml par jour

VOIR AUSSI

- Anxiété, p 308
- Problèmes posés **par** la ménopause, p 316.
- Névralgies, p 308
- Douleurs articulaires **et** ankyloses, p. 313.

Inula helenium (Astéracées)

AUNÉE OFFICINALE, INULE AUNÉE, GRANDE AUNÉE



AUNÉE OFFICINAI-E
Plante vivace Fleurs jaune dore, en forme de marguerites grandes feuilles pointues (3 m de hlut)

PRISÉE PAR LES ROMAINS **pour** ses **vertus** médicinales mais aussi **culinaires, cette plante doit son nom** botanique *(helenium)* à l'épouse du roi Ménélas, Hélène de Sparte, qui portait un bouquet d'aunée lorsqu'elle fut enlevée par Pans. Considérée comme tonique, la racine de l'aunée officinale soigne les bronchites chroniques ainsi que d'autres maladies pulmonaires.



*«**L'année** entretient la vie des, esprits» ce dicton médiéval reflète les propriétés **toniques de la plante***

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe du Sud-Est et d'Asie occidentale, l'aunée officinale pousse dans les régions tempérées On la cultive par semis (au printemps) ou par division des racines Elle préfère les sols humides En automne, on déterre la racine, puis on la coupe pour la faire sécher a haute température

ESPÈCES VOISINES

L'aunée des prairies *(Inula japonica),* qui pousse en Chine et au Japon, le tournesol *(Helianthus annuus),* la pulicaire commune *(Puhcana dysenterica)* **ou** l'échmacée (genre *Echmacea,* P 94)

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Inuline (jusqu'à 44%)
- Huile essentielle (jusqu'à 4%)
- lactones sesquiterpeniques (dont l'alantolactone)
- Saponmes tnterpéniques (dammaranédiénol)
- Phytosterols
- Polyacetylènes

PRINCIPAUX EFFETS

- Expectorant
- Apaise la toux
- Stimule la transpiration
- Tonique amer léger
- Vermifuge
- Antiseptique

RECHERCHES EN COURS

» **Inuline** Isolée en 1804, cette substance doit son nom au genre de la plante dont elle est extraite *(Inula)* Elle contient des mucilages qui apaisent les bronches

• **Alantolactone Ce** constituant agit contre le bacille de Koch, responsable de la tuberculose II serait en outre antl-mflammatoire

• **Plante entière** Grâce, notamment, à l'huile essentielle qu'elle contient, l'aunée officinale entière possède une action antiseptique mais aussi stimulante et expectorante, facilitant l'expulsion des mucosités bronchiques

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Affections bronchiques** L'aunée est connue depuis longtemps comme tonifiant du système respiratoire Son action douce permet de soigner presque toutes les affections bronchiques

• **Bronchites chroniques** Les vertus médicinales de l'aunée officinale s'appliquent plus particulièrement au traitement des bronchites chroniques et de l'asthme La plante doit son efficacité à sa double action apaisante et expectorante sur les bronchioles De plus, grâce à ses propriétés arriéres, elle accélère la guénson en facilitant la digestion et l'absorption des aliments

• **Troubles digestifs** L'aunée officinale a une action tonique sur la digestion Elle stimule l'appétit et la digestion C'est aussi un vermifuge très efficace

• **Infections** Autrefois, l'aunée officinale soignait la tuberculose Elle agit en synergie avec d'autres plantes antiseptiques et on la présent en cas de gnppe et d'amygdalite Son action tonique et fortifiante permet de combattre les infections

VOIR AUSSI

• **Toux et bronchites,** p. 310

PARTIES UTILISÉES

La racine contient de l'inuline, une substance mucilagineuse (visqueuse) qui calim la toux.

Tige florale forte

Racine sèche

Racine fraîche

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION . peut provoquer des reactions cutanées Déconseille en usage interne durant la grossesse et l'allaitement





Décoction *Contre une toux irrtante, boire 1/2 tasse de dicoctuw à aunee 2 ou 3 fois par jour 5 g par tasse*

Teinture *Contre la bronchih, mdangir 50 ml de luntun d aimée a 50 ml de teinture de thym et prendre 1 c a c 3 fois par pur*

SIROP Pour calmer la toux préparer une infusion, faites réduire de moitié a feu doux puis ajouter du sucre ou du miel Boire une ou deux cuillères a café de ce sirop toutes les 2 heures

Lavandula angustifolia syn. *L. officinalis* (Lamiacées)

LAVANDE



LAVANDE
Arbuste buissonnar vivace aux fleurs bleu-violet pointan au-dessus du feuilla (1 m au max)

LA LAVANDE EST UNE PLANTE **aux propriétés** apaisantes, plus réputée **pour son** parfum délicat que pour ses vertus thérapeutiques. D'origine française, elle est très ancienne et son huile essentielle est plus pure que celle des espèces voisines. Elle est recommandée **en cas de** nervosité ainsi que pour apaiser les migraines **et les maux de tête.**



***La lavande** est cultivée pour son parfum et pour ses vertus médicinales*

HABITAT ET CULTURE

Originaire de France et de l'ouest du bassin méditerranéen, la lavande est cultivée partout dans le monde, comme plante ornementale et pour son essence On la multiplie par semis ou par boutures dans des endroits très ensoleillés
Les fleurs sont cueillies en été le matin, puis séchées ou distillées afin d'en extraire de l'huile essentielle.

ESPÈCES VOISINES

Lavandula spica produit plus d'huile que *Lavandula angustifolia,* mais elle est de moins bonne qualité En Espagne et au Portugal, *Lavandula stoechas* sert à désinfecter abcès et plaies.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (jusqu'à 3%), incluant une quarantaine de composants, dont acétate de linalyle (30 à 60%), cméol (10%),linaloletboméol
- Flavonoides
- Tanins
- **Coumannes**

PRINCIPAUX EFFETS

- Favonse l'expulsion des gaz
- Soulage les contractions musculaires
- Antidépresseur
- Antiseptique **et antibacténen**
- Stimule le flux menstruel
- Antioxydant

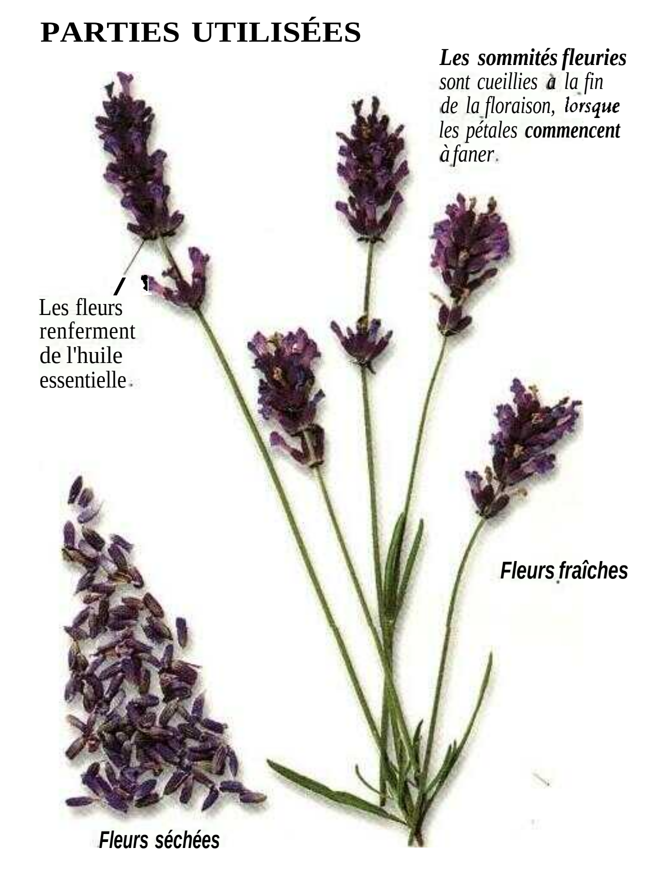
RECHERCHES EN COURS

- **Essence de lavande Les** botanistes ont établi sa faible toxicité et découvert ses propriétés antiseptiques et anti-bactériennes L'essence de lavande soulage la douleur et calme la nervosité
- **Fleurs entières** Antibactenennes et antiseptiques, elles détendent les nerfs, diminuent la tension musculaire, soulagent flatulences et coliques En application externe, elles sont insecticides et elles stimulent localement la circulation sanguine

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Système nerveux** L'effet calmant de la lavande est reconnu : associée à d'autres plantes sédatives, elle combat l'insomnie, l'irritabilité, les maux de tête et la dépression.
- **Digestion** La lavande soigne indigestions et coliques et élimine les ballonnements
- **Asthme** L'action apaisante de la lavande est efficace contre divers types d'asthme, notamment quand il est provoqué par la nervosité
- **Huile essentielle** Précieux remède de premier secours, elle est antiseptique, accélère la guénson des brûlures et des plaies, calme les inflammations dues aux piqûres d'insectes. On l'utilise pour traiter la gale et les poux Pour soulager les maux de tête, se masser les tempes avec quelques gouttes d'essence Pour se détendre, tonifier le système nerveux et retrouver le sommeil, ajouter 5 gouttes d'essence de lavande dans l'eau du bain (le soir).

PARTIES UTILISÉES



G PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser l'huile essentielle en usage interne sans contrôle médical



***Teinture** Contre l'insomnie. prendre le soir ï/2 cuillerée à café de teinture dans de l'eau*



***Massage** Contre la migraine, masser avec 20 gouttes d'essence de lavande diluée dans 2 cl d'huile d'amande douce*

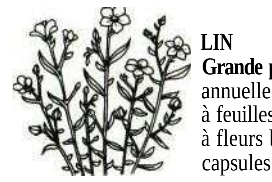
HUILE ESSENTIELLE PURE Appliquer sur les piqûres d'insectes
INFUSION Calme les troubles digestifs En cas d'indigestion, boire une demi-tasse d'infusion de lavande 2 fois par jour

VOIR AUSSI

- **Douleurs dorsales, p 313**
- **Morsures et piqûres, p 3i**
- **Brûlures légères et coups de soleil, p 303**
- **Maux d'oreille, p 312**
- **Maux de tête, p 309**
- **Insomnie,** p 309
- **Douleurs articulaires et ankyloses, p. 313.**

Linum usitatissimum (Linacées)

LIN



LIN
Grande plante herbacée annuelle et fine, à feuilles lancéolées, à fleurs bleues et à capsules sphénques

LE LIN EST CULTIVÉ au Moyen-Orient depuis plus de 7000 ans. Ses graines et sa fibre servent à d'innombrables usages médicinaux et industriels. Récemment, on a découvert que le lin possède des doses très élevées d'acides gras essentiels, faisant de la plante un remède inestimable pour maintenir le bon fonctionnement du système cardiovasculaire et pour prévenir les syndromes d'immunodépression chroniques.

Le lin est une très bonne source végétale d'acides gras essentiels.

HABITAT ET CULTURE

Originaire des régions tempérées d'Europe et d'Asie, le lin est cultivé par semis dans de nombreuses parties du monde dont la France, le Canada et les Etats-Unis. On le récolte quand ses graines sont mûres, à la fin de l'été ou au début de l'automne

ESPÈCES VOISINES

Le hn purgatif *(Linum catharticum),* originaire **d'Europe** de l'Ouest, est une espèce purgative **qui n'est plus utilisée.**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Huile essentielle (env 35 %) dont env. 55 % d'acide alpha-Imoléruque (acide gras essentiel oméga-3), 20% d'acide linoléique (acide gras essentiel oméga-6), 10% d'acide oléique
- Protéines (env. 26 %)
- Fibres (env. 14%)
- Mucilage (env. 12%)
- Stérols
- Lignanes (dans les graines)
- Glucosides cyanogéniques (Imamanne, lotaustrahne)

PRINCIPAUX EFFETS

- Nutritif
- Adoucissant
- Laxatif
- Antioxydant
- Phytoœstrogémque
- Emollient

RECHERCHES EN COURS

- **Acide gras essentiel oméga-3** Le lin se caractérise par ses doses élevées en acide gras essentiel oméga-3, un acide linolémque polymsaturé similaire à ceux que l'on trouve habituellement dans les huiles de poisson Des études récentes indiquent que les huiles oméga-3 ont une action anticancéreuse Elles protègent en outre le cœur et régularisent les battements cardiaques.
- **Anticancéreux** Le lin s'avère particulièrement bénéfique contre les cancers de l'endomètre et du sein Le hn est également nche en hgnanes, propices à la régénération des œstrogènes et capables de réduire les effets de l'œstradiol (un type d'œstrogènes potentiellement nocif). Les mucilages et les fibres qu'il contient empêchent la réabsorption des œstrogènes indésirables par les intestins.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Laxatif** Le hn est traditionnellement employé comme laxatif, notamment en cas de constipation chronique. Ses graines absorbent les liquides intestinaux et contribuent à ramollir les selles et à faciliter leur évacuation. Grâce à leur richesse en mucilage, elles prodiguent un effet calmant et **anti-inflammatoire, réduisant** l'irritation du côlon dans des affections comme la colite, l'inflammation intestinale et les hémorroïdes
- **Troubles respiratoires et urinaires** Les graines, qu'il est nécessaire d'ouvrir avant de les avaler, calment les douleurs pulmonaires et, à un moindre degré, l'irritation de l'appareil unnaire. Elles s'avèrent efficaces contre la toux chronique ou aiguë, la bronchite, l'emphysème et les troubles urinaires comme la cystite chronique
- **Usage externe** Un cataplasme de graines concassées ou de fanne de hn appliqué sur les furoncles et les anthrax calme les ulcérations et draine le pus. Une recette portugaise recommande d'associer l'huile de hn au vin rouge comme remède pour soigner les blessures.
- **Nutritif** Les graines concassées servent de complément alimentaire naturel fournissant des huiles oméga-3 et des minéraux.
- **Autres usages** L'huile et la fibre de hn ont servi à d'innombrables usages industriels et médicinaux comme la fabrication de peintures, de papier, de cordes, de harnais de parachutes, de moquette et de bandages.

PARTIES UTILISÉES



Les graines, *consommées ou employées comme remède médicinal, favorisent le drainage du côlon On préfère surtout les vanités de linette dorée.*

G PRÉPARATIONS ET USAGES

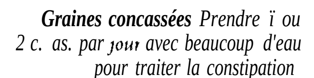
ATTENTION ne pas utiliser les graines miniatures, qui peuvent être toxiques



L'huile *extraite de la graine convient parfaitement, mais se rancit vite Prendre ï ou 2 c à c par Jour comme complément alimentaire*



Graines concassées *Prendre ï ou 2 c. as. par jour avec beaucoup d'eau pour traiter la constipation*



LA FARINE se mélange dans de l'eau et s'utilise comme cataplasme On peut en mettre dans la cuisson des aliments comme supplément phytoœstrogémque, à l'âge de la ménopause.

VOIR AUSSI

- **Constipation, p. 317.**

Lobelia inflata (Lobeliacées)

LOBELIE, TABAC INDIEN



LOBELIE
PImtL annuelle
•lux feuilles en forme de lance fleurs bleu pale nuancees de rosé (50 LIÎI mix)

PUISSANT ANTISPASMODIQUE, la lobéhe soigne les troubles respiratoires et musculaires. En Amérique du Nord, cette plante, comme d'autres espèces du genre *Lobelia*, était considérée par les Indiens comme une «herbe vomitive» Ils l'utilisaient pour libérer les poumons, expulser les vers et guérir les maladies vénériennes Les Indiens la fumaient, car elle était censée avoir les mêmes propriétés magiques que le tabac.



***La lobelie** a des/leurs bleu pâli auxquelles lis Indiens attribuaient des propriétés magıques*

HABITAT ET CULTURE

La lobelie pousse en Amérique du Nord, notamment a l'est des Etats-Unis On la trouve sur les bas-côtes des routes, les friches et les sols acides

Au début de l'automne, on coupe les parties aériennes pour les faire sécher

ESPÈCES VOISINES

Les Indiens utilisaient au moins 4 espèces du genre *Lobelia*

Ils employaient l'une d'entre elles la grande lobelie contre la syphilis comme son nom latin l'indique *(Lobelia siphilitica)*

En Chine, selon la médecine traditionnelle, la vanete ban bian lian *(Lobelia chinensis)* est un diurétique On 1 applique **également** sur les morsures de serpents

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes de type pipendine (principalement lobelme, mais d'autres constituants sont présents)
- Acides carboxyhques

PRINCIPAUX EFFETS

Stimulant respiratoire
Antispasmodique
a Expectorant
Vomitif
i Stimule la transpiration

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Tradition amérindienne
Chez les Indiens, la lobelie avait diverses applications
L herboriste américain Samuel Thomson (1769-1843) a fait l'éloge de cette plante au point d en faire l'élément principal de sa thérapeutique *(voir p 48)* II l'utilisait surtout comme vomitif

• Propriétés thérapeutiques
Entière la plante a des effets antispasmodiques La lobehne stimule le centre respiratoire du cerveau, favorisant une meilleure ventilation Elle aurait une action antidepressive

• Problèmes respiratoires
Antispasmodique puissant, la lobelie traite les troubles respiratoires, comme l'asthme ou la bronchite chronique
La plante détend les muscles des bronchioles permettant ainsi le passage de l'oxygène, facilite la respiration et favorise l'expulsion du mucus Dans la tradition anglo-américaine, elle est associée au piment de Cayenne *(Capsicum frutescens,* p 74), dont l'action «réchauffante» stimule la circulation sanguine aux endroits ou la lobelie a exerce son action relaxante

• Applications externes
Certains constituants, surtout la lobehne, se diffusent rapidement dans le corps et la lobéhe est plus souvent efficace en application externe
Son action antispasmodique détend les muscles, plus particulièrement les muscles stries on traite ainsi les entorses et les problèmes de dos d origine musculaire
En mélangeant lobéhe et piment de Cayenne on réalise une pommade a appliquer sur la poitrine et les sinus

• Dépendance du tabac
Les alcaloïdes de type pipendine, notamment la lobehne, agissent chimiquement comme la nicotine principal alcaloïde du tabac *(Nicotiana tabawm,* p 237) Aussi, les phytothérapeutes prescrivent-ils la lobelie pour aider leurs patients a arrêter de fumer

PARTIES UTILISÉES



G PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION a fortes doses la lobelie est vomitive et toxique Ne pas consommer la plante fraîche N utiliser que sur prescription et sous contrôle médical

L'infusion traite la bronchite

Les comprimés a hase de lobéhe associée a d'autres plantes soignent l'asthme.

La teinture soulage l'asthme.

Lycium chinense (Solanacées)

LYCIET, KUKO, ÉPINE DU CHRIST



LYCIET
Buisson a feuilles caduques aux feuilles vert clair et a baies rouge sang (4 **m de** haut au max)

LE LYCIET est une importante plante chinoise, qui est mentionnée pour la première fois dans le *Shen'nong BencaoJing* (Ier siècle apr.J.-C.). D'après la tradition, il prolonge la vie un herboriste chinois, censé avoir vécu 252 ans, attribuait son exceptionnelle longévité aux plantes toniques, dont fait partie le lyciet Aujourd'hui, en phytothérapie, on utilise aussi bien sa baie que sa racine.



Les fruits du lyciet tonifient le sang En Chine, ils sont consommés crus ou cwts

HABITAT ET CULTURE

Le lyciet pousse au Tibet et en Chine (au centre et au nord du pays), où on le cultive par semis en automne La racine est déterrée a toute époque de 1 année La plupart du temps, on la récolte plutôt au printemps Les fruits sont cueillis a la fin de l'été ou au début de l'automne

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Fruits :
- Physalme
- Carotène
- Vitamines Bl, B2 et C

Racine :
- Acide **cmnamique**
- Acide psyllique
- Kukoamme
- Lyciumine

PRINCIPAUX EFFETS

Fruits :
- Tonique
- Protège le foie

Racine :
- Fait baisser la fièvre
- Hypotenseur

RECHERCHES EN COURS

- **Fruit** Les baies protègent le foie contre l'action des toxines et sont antidiabetiques
- **Racine** La racine stimule le système nerveux parasympathique Elle détend les muscles lisses, abaissant ainsi la tension artérielle Les Chinois ont démontre son efficacité pour faire tomber la fièvre, en particuher en cas de paludisme

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Tonique sanguin** En Chine, les baies du lyciet tonifient le sang Elles stimulent la circulation et facilitent l'absorption des éléments nutritifs par les cellules Elles soignent divers symptômes (éblouissement, bourdonnements d'oreilles, vision floue, amaigrissement)
- **Tonique hépatique** Les baies tonifient foie et reins Dans la médecine chinoise, le foie a un lien avec les yeux par conséquent, les baies du lyciet en fortifiant le foie, contribuent à améliorer la vision
- **Propriétés rafraîchissantes** Pour les Chinois, la racine du lyciet «rafraîchit» le sang, combattant fièvres, sueurs, irntabihte et soif Elle arrête les saignements de nez et les vomissements de sang Elle apaise la toux et les sifflements respiratoires des asthmatiques provoques par «un excès de chaleur»
- **Tension artérielle** Grâce aux progrès récents de la recherche, les Chinois traitent l'hypertension en utilisant de la racine de lyciet

PARTIES UTILISÉES

Racine fraîche

Racine sèche

La racine sert pour diverses préparations distincts a faire tomber îafitvre

Les fruits se mangent crus On en fait des décoctions ou des potages

Fruits secs

Fruits frais sur une brindille

PRÉPARATIONS ET USAGES

Décoction de haies Hacher les baies séchées et les faire chauffer a feu doux Pour améliorer la vision, boire 100 ml chaque jour

Décoction *de racine Pour traiter la fièvre, prendre 100 ml tous les jours*

Teinture *de racine Pour traiter la toux et l'asthme diluer 3 ml dans de l'eau et boire 3 fois par jour*

Melaleuca alternifolia (Myrtacées)

ARBRE À THÉ, MELALEUCA



ARBRE À THÉ
Arbre a feuilles persistantes, a feuilles pointues et a fleurs blanches (7 ni de haut)

L'ARBRE À THÉ, ET SON HUILE ESSENTIELLE en particulier, est l'un des plus importants antiseptiques naturels. Efficace contre les piqûres d'insectes, les blessures et en cas de problèmes dermatologiques, cette plante soigne également les affections bronchiques. L'arbre à thé est un remède traditionnel hérité des aborigènes australiens. On l'utilise aujourd'hui aussi bien en Europe qu'aux Etats-Unis.



***L'arbre à thé** est un antiseptique naturel efficace*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Australie, l'arbre à thé pousse sur les sols humides de la Nouvelle-Galles du Sud et du Queensland On le cultive par bouturage en été Les feuilles et les petites branches servant à l'extraction de l'huile essentielle sont ramassées pendant l'année.

ESPÈCES VOISINES

D'autres espèces du genre *Melaleuca* produisent de précieuses essences, dont le cajeputier *(Melaleuca leucadendron,* p 233), le maouli *(Melaleuca vindiflora)* et *Melaleuca hnamfoha*, dont l'huile essentielle rappelle celle de l'arbre à thé.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (proportions variables), terpinène-4-ol (40%), gammaterpmène (24%), alphaterpinène (10%), cinéol (5%)

PRINCIPAUX EFFETS

- Antiseptique
- Antibacténen
- Fongicide
- Antiviral
- Stimulant **immunitaire**

RECHERCHES EN COURS

"* Propriétés antiseptiques L'huile essentielle de l'arbre à thé a été étudiée pour la première fois en Australie en 1923 Ses propriétés antiseptiques sont bien étabhes, notamment dans le traitement de certaines maladies infectieuses, comme les mycoses, et des affections dermatologiques, comme la candidose vaginale, l'acné ou les verrues

• Principes actifs Antiseptique bien toléré par la peau, le terpinene-4-ol est l'un des plus importants composants de l'huile essentielle Elle renferme aussi du cinéol en quantités variables, susceptible d'irriter la peau.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• En Australie Les aborigènes ont toujours utilisé l'arbre à thé pour ses propriétés médicinales Ecrasées, les feuilles se préparent en infusion pour soigner la toux, les rhumes et les maladies de la peau

• Dermatologie L'arbre à thé est efficace contre les maladies de la peau, comme le pied d'athlète et la teigne, les cors, les verrues, l'acné ou les furoncles II guént brûlures infectées, morsures et piqûres d'insectes et autres problèmes de peau

• Maladies chroniques En usage interne, l'arbre à thé traite certaines maladies **chroniques ou aiguës comme** la cystite et la fatigue chronique.

• Infections buccales Les bains de bouche à base de **l'arbre à thé soignent les infections des** gencives Les gargansmes soulagent les maux de gorge

• Infections vaginales L'arbre à thé traite, notamment, les candidoses vaginales.

VOIR AUSSI

- Acné et furoncles, p 305.
- Pied d'athlète, p 304
- Vaginites, p 314.

PARTIES UTILISÉES



***Les feuilles** contiennent beaucoup d'huile essentielle antiseptique et soignent les affections de la peau.*

Les feuilles dégagent un parfum fort lorsqu'on les écrase.

Feuilles fraîches

Feuilles séchées

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : pas d'usage interne sans avis médical.

***Crème** Ajouter 5 gouttes d'essence à une cmlleiee a café de crème de hale et appliquer sur les boutons 3 fois par jour.*

***Huile essentielle** Mélanger 3 gouttes avec 12 gouttes d'huile d'amande douée et tamponner sur le pied d'athlète.*

***Infusion** En cas de maladie chronique, faire infuser 1/2 c. à c. dans une tasse d'eau. Boire 2 fois par Jour.*

û **OVULES** En cas d'infections vaginales, introduire un ovule par jour.

Melissa officinalis (Lamiacées)

MÉLISSE. CITRONNELLE



MÉLISSE
Plante vivace, aux petites fleurs blanches et aux feuilles veinées et dentées (1,5 m de haut)

LA MELISSE EST RÉPUTÉE depuis très longtemps pour son efficacité dans les états dépressifs et l'anxiété. Elle entre dans la composition de l'« eau de mélisse des Carmes », fabriquée autrefois par les moines. Ce remède, désormais élaboré par un laboratoire pharmaceutique, selon la recette originale, est préconisé en cas de troubles nerveux. Aujourd'hui, cette plante parfumée et calmante peut se révéler efficace dans le traitement de l'herpès.



Melissa, nom botanique de la mélisse, vient du mot grec «abeille» et évoque l'attraction qu'exerce la plante sur cet insecte.

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe méridionale, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, la mélisse pousse a présent dans le monde entier On la cultive par semis ou par boutures au printemps. On cueille les parties aériennes dès le début de l'été et juste avant que les fleurs éclosent

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (0,2% au maximum) contenant citral, caryophyllène, linalol et citronellal
- Flavonoides
- Tnterpènes
- Polyphénols
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Relaxant
- Antispasmodique
- Stimule la transpiration
- Favorise l'évacuation des gaz
- Antiviral
- Tonique nerveux

RECHERCHES EN 'COURS

- **L'huile essentielle** (plus particulièrement le citral et le citronellal) a un effet calmant sur le système nerveux central Elle possède aussi des propnétés mtispasmodiques.
- **Polyphénols** Les polyphénols sont antiviraux Ils combattent plus spécialement le virus de l'herpès qui produit des vésicules blanchâtres Grâce à la mélisse, le temps moyen de guénson de l'herpès est estimé à environ 5 jours et la fréquence des éruptions est réduite de moitié.
- **Thyroïde** La mélisse équilibre le fonctionnement de la thyroïde.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Usages traditionnels** Cette plante a un effet bénéfique sur le moral Pour les uns, son utilisation accroît la longévité; **pour les autres,** elle guént **les** blessures, apaise les **palpitations** et les rages de dents
- **Plante relaxante** La mélisse est un relaxant efficace en cas d'anxiété, de dépression légère, de nervosité et d'irritabilité Elle diminue l'emotivité et apaise les palpitations cardiaques d'origine nerveuse La mélisse est également indiquée lorsque l'anxiété provoque des troubles digestifs tels qu'indigestions, acidité, nausées, ballonnements, coliques
- **Herpès** La mélisse élimine les éruptions dues au virus et en réduit la fréquence
- **Une plante hormonale** La mélisse serait efficace en cas d'hyperexcitabmte due à un dérèglement de la thyroïde.
- **Autres usages** La mélisse est utile pour soigner les coupures, les piqûres d'insectes et la fièvre

PARTIES UTILISÉES

Les parties aériennes sont employées dans diverses préparations calmantes.





Parties aériennes séchées

Les feuilles dégagent une senteur citronnée lorsqu'on les écrase.

Parties aériennes fraîches

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION • usage interne sous contrôle médical seulement



***Huile essentielle** En cas de zona, ajouter 5 gouttes d'essence dan\ «(. niillirec d'huile d'olive 11 masser la zone douloureuse.*



***Infusion** Contre les maux de tête d'origine nerveuse, boin une tasse 3 fois par jour*



***Teinture** Pour combattre l'anxiété et la dépression **légère,** prendre 1/2 c a c dans de l'eau 3 fois par jour*

LOTION Contre l'herpès, préparer une infusion et appliquer régulièrement sur les lésions

Jus Appliquer aussi souvent que nécessaire sur les coupures et les écorchures

ONGUENT Appliquer sur les piqûres d'insectes

VOIR AUSSI

- **Anxiété, état dépressif et tension nerveuse, p 308.**
- **Herpès, varicelle, zonas et verrues, p 304**
- **Grippes accompagnées de courbatures, p 311**
- **Nausées d'origine nerveuse, p 306**
- **Crampes d'estomac, p. 305.**

Mentha x *piperita* (Lamiacées)

MENTHE POIVRÉE



LA MENTHE POIVRÉE est utilisée depuis fort longtemps - des archéologues ont trouvé des feuilles séchées dans des pyramides d'Egypte datant du Ier millénaire av.J.-C.Très prisée par les Grecs et les Romains, cette plante ne devient populaire en Europe occidentale qu'au XVIIIe siècle. Elle est surtout efficace pour soigner les troubles de la digestion tels que nausées et ballonnements.



***La menthe poivrée** est cultivée pour son huile dans le monde entier*

HABITAT ET CULTURE

On cultive la menthe poivrée en Europe, en Asie et en Amérique du Nord On la sème au printemps, puis on la récolte en été juste avant qu'elle fleurisse.

ESPECES VOISINES

La menthe poivrée est un hybride de la menthe aquatique *(Mentha aquatica)* et de la menthe verte *(Mentha spicata)*, qui ont des vertus médicinales semblables, quoique moins prononcées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (1,5% au maximum), dont le menthol (entre 35 et 55 %) et la menthone (entre 10 et 40%)
- Flavonoides (lutéolme, menthoside)
- Phénols
- Tnterpènes

PRINCIPAUX EFFETS

Favorise l'expulsion des gaz
Décontracte les muscles
Stimule la transpiration
Stimule la sécrétion biliaire
Antiseptique

RECHERCHES EN COURS

- **Huile essentielle** Elle est fortement antibactérienne L'un de ses principaux constituants, le menthol est antiseptique, fongicide, rafraîchissant et anesthésiant sur la peau, l'huile essentielle est irritante
- **Plante entière** Entière, la menthe poivrée a un effet antispasmodique sur le système digestif Des études ont prouvé son efficacité dans le traitement des inflammations du côlon.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Troubles digestifs** La menthe poivrée est excellente pour le système digestif elle stimule la sécrétion des sucs digestifs et de la bile, et décontracte les muscles intestinaux Elle atténue nausées, ballonnements et colites Son action antispasmodique sur le côlon est efficace en cas de diarrhée, comme en cas de constipation
- **Douleur** Appliquée sur la peau, la menthe poivrée calme la douleur Elle soulage aussi les maux de tête liés à une mauvaise digestion
- **Infections** L'huile essentielle diluée peut être utilisée en inhalation ou en massages légers sur la poitrine, en cas d'infections bronchiques

La plante entière est efficace en cas de gastro-ententes.

VOIR AUSSI

- Migraines d'origine digestive, p 309
- **Eczéma,** p. 300.
- Nausées et migraines, p 306.
- Névralgies, p 308
- Flatulences et gaz, p. 306.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas administrer de la menthe poivrée aux enfants de moins de 5 ans. Ne prendre l'huile essentielle en usage interne que sur prescription médicale. Ne pas l'administrer aux enfants de moins de 12 ans.

TEINTURE La menthe poivrée mélangée à d'autres plantes est présente contre les troubles digestifs.

GELULES Elles soignent les inflammations du côlon.

Myristica fragrans (Myristicacées)

MUSCADIER



LA NOIX DE MUSCADE ET LE MACIS proviennent **tous** deux du muscadier et leurs vertus thérapeutiques sont semblables. Utilisés avec précaution en Occident en raison de leur toxicité, ils sont employés pour stimuler la digestion et pour traiter les maladies de l'appareil digestif. Depuis longtemps, **la noix de** muscade est considérée comme un aphrodisiaque. Elle soigne l'eczéma **et** les **rhumatismes.**



***La noix** de muscade et le maas sont cultivés sous les tropiques.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire des îles Moluques, le muscadier pousse dans les régions tropicales L'arbre porte des fruits au bout de 8 ans et peut continuer à en produire pendant plus de 60 ans On cueille les fruits mûrs, et l'on sépare les noix des fleurs pour les faire sécher

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Noix de muscade :

- Huile essentielle (jusqu'à 15%), comprenant de l'alpha-pmene, du bêtapmene, de l'alphaterpinene, du béta-terpmene, de la mynsticme, de l'élemicme et du safrol
- Huile fixe («beurre **de** muscade») myrısticıne, butynie

Macis :

- Huile essentielle (semblable a celle des noix, avec plus de mynsticme)

PRINCIPAUX EFFETS

Noix:

- Favorise l'expulsion des gaz
- Décontracte les muscles
- Antivomitif
- Stimulant

Macis :

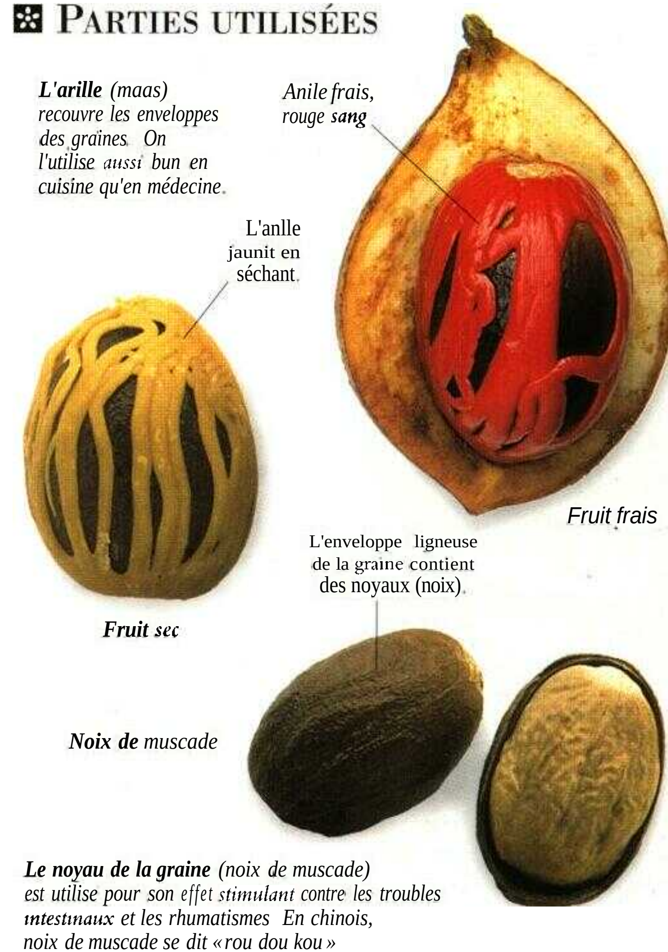
- Stimulant
- Favorise l'expulsion des gaz

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

Troubles digestifs L'huile essentielle du muscadier a un effet anesthesiant et stimulant sur l'estomac et les intestins. Elle augmente l'appétit, atténue nausées, vomissements et diarrhées et traite la gastro-entente

- **Médecine chinoise** En Chine, la noix de muscade soigne surtout les diarrhées, soulage les douleurs abdominales et les ballonnements
- **Aphrodisiaque** En Inde, cette plante a depuis longtemps la réputation d'augmenter la vigueur sexuelle
- **Applications externes** Les onguents à base d'huile fixe (beurre de muscade) soignent les rhumatismes Ils ont un effet anti-irntant et stimulent le flux sanguin dans la région atteinte En Inde, on fait une pâte avec la noix de muscade et on l'applique sur les zones atteintes par l'eczéma et la teigne
- **Toxicité** A petite dose, la noix de muscade et le macis sont sans danger (en usage médical ou culinaire) Mais, à dose excessive, ils sont hallucinogènes et toxiques Consommer deux noix entières peut être fatal La mynsticine est la substance responsable de la toxicité et des effets hallucinogènes De plus, le safrol isole est cancérigène à hautes doses.

PARTIES UTILISÉES



***L'arille** (maas) recouvre les enveloppes des graines. On l'utilise aussi bun en cuisine qu'en médecine.*

***Le noyau de la graine** (noix de muscade) est utilise pour son effet stimulant contre les troubles intestinaux et les rhumatismes En chinois, noix de muscade se dit «rou dou kou»*



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION n utiliser 1 huile essentielle en usage interne que sous contrôle médical Ne pas prendre plus de 3 g de plante par jour Déconseille pendant la grossesse



L'huile essentielle de la noix de muscade est rarement utilisée en France



***Noix de muscade** pilee Pour soigner l'eczéma, mélanger 2 c a c avec un peu d'eau, faire une pâte et appliquer*



Le macis en poudre traite les ballonnements

***Infusion** En [as de gastro-entente, ajouter une pincée de noix di muscade dans une tasse d'infusion de menthe poivrée et boire 3 fois par jour*

ONGUENT Fait a partir de l'huile fixe, il s'applique plusieurs fois par jour sur les rhumatismes

Ocimum sanctum (Lamiacées)

BASILIC SACRÉ, TULSI (NOM INDIEN)



LE BASILIC SACRÉ, comme le grand basilic, est originaire d'Inde. Les Indiens pensent qu'il est consacré à Lakshmi, épouse deVishnu, le dieu de la Vie. *Tulsi* signifie «incomparable» et le basilic possède effectivement d'importantes propriétés médicinales, notamment un effet hypoglycémiant. Dans la phytothérapie indienne, il soigne les fièvres, les bronchites, l'asthme, le stress et les aphtes.



Le basilic sacré** doit wn nom au fait qu'il est souvent cultivé près **des temples en Inde.

HABITAT ET CULTURE

Originaire de l'Inde et des régions tropicales asiatiques, le basilic sacre est cultivé en Amérique centrale et en Amérique du Sud. On le multiplie par semis et il se prête à la culture en pot Au début de l'été, avant la floraison, on cueille ses parties aériennes.

ESPÈCE VOISINE

Le basilic aromatique, utilisé **en** cuisine *(Ocimum basilicum,* p. 240), **est le parent européen d'*Ocimum sanctum.***

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (1 %) eugénol (entre 70 **et** 80%), méthylchavicol, méthyl-eugénol, caryophyllène
- Flavonoïdes (apigénine, lutéohne)
- Tnterpènes **(acide ursohque)**

PRINCIPAUX EFFETS

- Hypoglycémiant
- Antispasmodique
- Soulage la douleur
- Hypotenseur
- Fait tomber la fièvre
- Favorise la résistance au stress
- i Anti-mflanimatoire

RECHERCHES EN COURS

» **Diabète** L'efficacité du basilic sacre contre certains types de diabète a été établie

En Inde On a démontré les effets du basilic contre la fièvre II est aussi hypotenseur, anti-inflammatoire, analgésique. Cependant, il limiterait la production de sperme.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Recette indienne** La médecine ayurvédique emploie rarement le basilic sacré contre la fièvre Pourtant, une recette indienne traditionnelle indique que le mélange du basilic sacré avec du poivre noir *(Piper nigrum,* p 250), du gingembre (*Zingiber officinale,* p. 155) et du miel prévient les maladies et diminue les fortes fièvres.

• **Effet tonique** Considéré comme une plante tonique depuis toujours, le basilic sacré possède également des propriétés revitalisantes

• **Cœur et stress** Le basilic sacré aurait un effet bénéfique sur le cœur, en abaissant la tension artérielle et le taux de cholestérol II est considéré comme un adaptogène • il aide le corps à résister au stress et à s'adapter aux situations nouvelles

• **Diabète** La plante stabilise la glycémie, d'où son action antidiabétique

• **Troubles respiratoires** Le basilic sacré soigne **les maladies respiratoires** (rhume, toux, bronchite, pleurésie) et l'asthme

• **Autres usages Le JUS de** basilic s'applique sur les **morsures** d'insectes, la teigne et les **affections de la peau. Il est aussi** utilisé en gouttes contre les otites Le JUS ou la poudre de cette plante accélèrent la guénson des aphtes.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



***Jus** Pour guérir les maladies de la peau, appliquer 10 ml sur la zone atteinte 2 fois par lour*

***Décoction** Tonique et fait baisser la fièvre Boire une tasse par jour*



***Poudre** Frotter doucement la poudre de basilic sacré \iir les aphtes plusieurs fois par Jour*

VOIR AUSSI

• Morsures et piqûres, p. 303.

Paeonia lactiflora syn. *P. albiflora* (Paeoniacées)

PIVOINE BLANCHE, BAI SHAO (NOM CHINOIS)



PIVOINE BLANCHE Plante buissonnante aux grandes fleurs blanches et aux feuilles vert foncé (2 m de haut).

LA PREMIERE UTILISATION MEDICINALE de la pivoine blanche en Chine remonte à plus de 1 500 ans. Cette plante bien connue entre dans la composition d'un tonique plus particulièrement destiné aux femmes et efficace pour traiter certains problèmes gynécologiques et en cas de crampes, de douleurs et de vertiges. Selon la tradition, une consommation régulière de pivoine blanche rend les femmes aussi radieuses que la fleur.



***La pivoine blanche** est cultivée en Chine tant pour la beauté de ses fleurs odorantes qm pour ses racines aux propriétés toniques*

HABITAT ET CULTURE

La pivoine blanche est cultivée dans le nord-est de la Chine ainsi qu en Mongolie intérieure On la multiplie par semis au printemps, ou par boutures de racine en hiver Les racines des plants âgés de 4 a 5 ans sont récoltées au printemps ou en automne

ESPÈCES VOISINES

La médecine chinoise utilise le botan *(Paeonia suffruhcosa)* et la variété sauvage de la pivoine blanche chi shao yao *(Paeonia rubrae)* qui possèdent des vertus thérapeutiques comparables a celles de la pivoine blanche La variété utilisée en France est la pivoine *(Paeonia officinalis,* p 242) Très répandue en Europe elle est proche de la pivoine blanche

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Glucosides monoterpenoides (paeniflorme albiflonne)
- Acide benzoïque
- Pentagalloyiglucose

PRINCIPAUX EFFETS

- Antispasmodique
- Tonique sanguin
- Astringent
- Analgésique et sédatif

RECHERCHES EN COURS

il **Paéniflorine** Cette substance possède de puissants effets antispasmodiques qui decontractent les intestins, ainsi que les muscles de 1 utérus En Chine, des expenences ont montré son action sur l'ocytocine, l'hormone qui provoque les contractions utérines Grâce a de légers effets hypotenseurs la paemflonne abaisserait la tension artérielle et stimulerait la circulation artérielle Elle possède des propriétés anti-mflammatoires et fait baisser la fièvre

• **Herpès** Le pentagalloyiglucose aurait une action antivirale contre 1 herpès

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

Soupe aux quatre éléments Associée a la rehmanma *(Rehmannia flutinosa,* p 126), au chuan xiong *(Ligusticum wallachii)* et a 1 angelique chinoise (*Angelica sinensis,* p 63), la pivoine blanche est un des quatre ingrédients d'une soupe, très utilisée comme tonique féminin en Chine

• **Gynécologie** En Chine, la pivoine blanche régularise les cycles menstruels et réduit les saignements abondants Elle soigne plus spécialement les douleurs et les crampes bées aux règles C'est un tonique sanguin «yin» *(voir p* 40-41), qui est «rafraîchissant» et efficace en cas de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes résultant d'un défaut de *ym*

PARTIES UTILISÉES

Racine sèche

La racine possède des propriétés antispasmodiques.

***La racine** possède des propriétés tonique', et analgésiques. On la fan bouillir, puis sécher pour réaliser diverses préparations.*

Racine fraîche



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION déconseille pendant la grossesse.

***Soupe aux quatre éléments** Boire une lasse par jour pour son action tonique générale.*

***Décoction** Soulage douleurs menstruelles hémorragies et troubles de la menstruation Pour calmer la douleur prendre 1/2 tasse 3 fois par jour*

VOIR AUSSI

• **Règles trop abondantes,** D 315
• **Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, p 316**
• **Règles douloureuses, p 315**

Panax ginseng (Araliacées)
GINSENG, REN SHEN (NOM CHINOIS)



APPRÉCIE DEPUIS ENVIRON 7 000 ANS pour ses propriétés médicinales, le ginseng est la plante chinoise la plus connue et la plus recherchée Des hommes se sont battus pour obtenir le contrôle des forêts où il pousse II est introduit en Europe dès le IXe siècle, par un médecin arabe, mais ce n'est qu'au XVIIIe siècle qu'il devient populaire Grâce à ses propriétés toniques, il augmente les performances physiques et intellectuelles



Le ginseng est entre autres, un tonique pour les personnes âgées

HABITAT ET CULTURE

Originaire du nord-est de la Chine de l'est de la Russie et de la Corée du Nord le ginseng est très rare a l'état sauvage On le cultive par semis, au pnntemps, sur des sols nches et bien arrosés La racine est récoltée en automne, puis lavée et cuite à la vapeur avant d'être sechee

ESPÈCES VOISINES

Le san qi *(Panax notoç;mseng,* p 242), espèce chinoise, et le ginseng d'Amérique *(Panax quinquefolium* p 243) ont des propriétés similaires

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Sapomnes (panaxosides ou guinsenosides dont une trentaine sont identifies)
- Vitamines D
- Polysacchandes (panaxanes **ou** quinquefolanes)
- Huile essentielle a sesquiterpenes

PRINCIPAUX EFFETS

- Favonse la résistance au stress
- **Tonique**

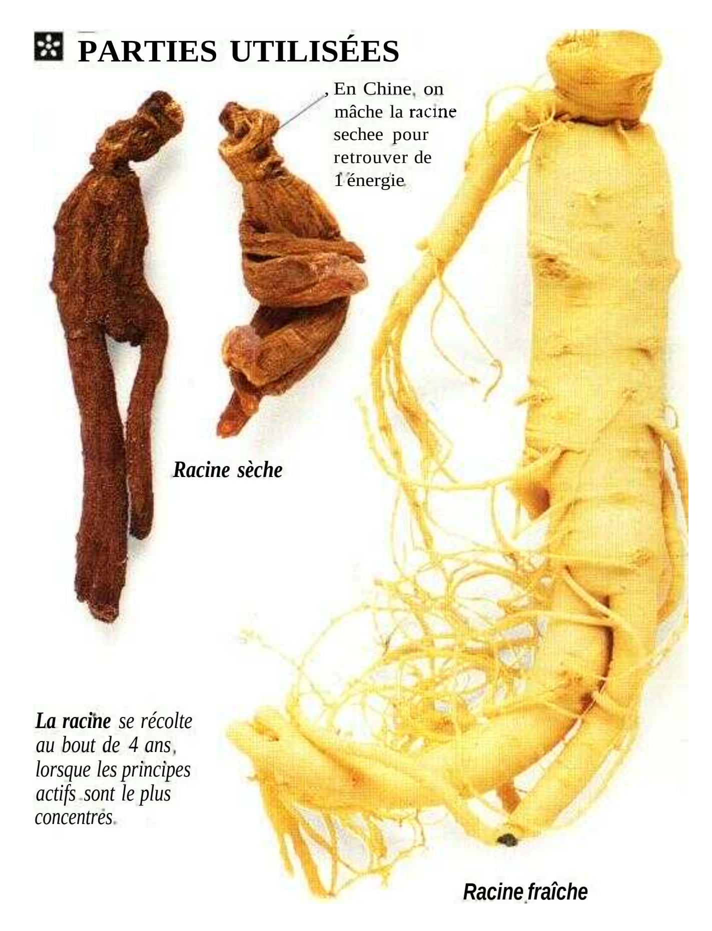
RECHERCHES EN COURS

- **Adaptogène** Les Chinois les Jiponais les Coréens les Russes (entre autres) ont confirme I effet adaptogene (qui aide le corps a résister aux agressions) du ginseng Celui-ci aide le corps *i* supporter la faim, les températures extrêmes et le surmenage En outre, il agit comme un sédatif lorsque le corps a besoin de sommeil les gmsenosides, responsables de cet **effet,** ont la même structure que les hormones antistress de 1 organisme
- **Autres recherches** Le ginseng est un stimulant immunitaire, il combat les maladies et améliore le fonctionnement du foie

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Action tonique générale** Le ginseng a des effets variables II exerce une action stimulante chez les sujets jeunes ayant un *qı* (force vitale, *voir* p 38-39) élevé, chez les sujets âges ou affaiblis par la maladie, il a une action fortifiante mais aussi sédative
- **En Chine** C'est une plante tonique pour les athlètes et les personnes soumises a des efforts physiques C'est en outre un aphrodisiaque masculin Son action tonique s'exerce sur les personnes âgées auxquelles il permet de mieux résister au froid
- **En Occident** Le ginseng n'est pas considère comme un médicament, mais plutôt comme un tonique revitalisant II est souvent préconise a des individus **exposés à une période** de stress (un examen par exemple) En général, les Occidentaux abusent du ginseng, dont les cures ne doivent pas excéder 6 semaines

PARTIES UTILISÉES



En Chine, on mâche la racine sechee pour retrouver de 1 énergie

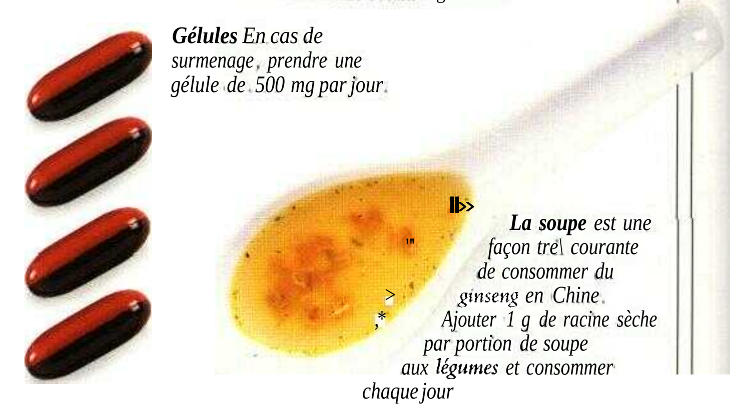
Racine sèche

La racine se récolte au bout de 4 ans, lorsque les principes actifs sont le plus concentrés.

Racine fraîche

B PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas dépasser la dose présente (risques d insomnies *et d* hypertension) Administration limitée a 6 semaines Déconseille durant la grossesse



Gélules *En cas de surmenage, prendre une gélule de 500 mg par jour.*

***La soupe** est une façon tre\ courante de consommer du ginseng en Chine. Ajouter 1 g de racine sèche par portion de soupe aux légumes et consommer chaque jour*

LES COMPRIMÉS de ginseng, très pratiques, sont efficaces contre le stress

VOIR AUSSI

- **Anémie,** p 301
- **Impuissance..., p 316**
- **Maintien de la forme, p 319**
- **Troubles du sommeil et fatigue nerveuse, p 309**
- **Stress passager, p 308**

Passiflora incarnata (Passifloracées)

PASSIFLORE, FLEUR DE LA PASSION



PASSIFLORE Plante grimpante, aux feuilles à trois lobes, à fleurs très nombreuses et aux fruits en forme d'œuf (9 m de haut).

CETTE PLANTE DOIT SON NOM à ses fleurs, qui évoquent un épisode de la passion du Christ, la crucifixion (les cinq pétales correspondant à ses cinq blessures, les trois styles, aux trois clous, et les couleurs - blanc et pourpre bleuté — à la pureté et au paradis). La passiflore a des propriétés sédatives et tranquillisantes. Au Mexique, on l'utilise pour combattre l'insomnie, l'épilepsie et l'hystérie.



La passiflore** itait le tranquillisant natwd des Algonquins, tribu* ***indienne du nord des Etats-Unis.

HABITAT ET CULTURE

Originaire du sud des Etats-Unis et d'Amérique du Sud, la passiflore est aussi cultivée en Europe, notamment en Italie On la multiplie par semis, au printemps La plante exige une exposition ensoleillée. Les parties aériennes sont cueillies à la floraison ou quand les fruits commencent à pousser

ESPÈCES VOISINES

II existe environ 400 espèces appartenant au genre *Passiflora,* dont de nombreuses plantes ornementales Certaines de ces espèces ont la même action sédative que la passiflore *Passiflora quadrangularis* contient de la serotomne, l'un des principaux messagers chimiques du cerveau.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonoïdes (apigemne, luteoi)
- Maltol
- Glucosides **cyanogénétiques** (gynocardine)
- Alcaloïdes indoliques (harmane)

PRINCIPAUX EFFETS

- Sédatif
- Antispasmodique
- Tranquillisant

RECHERCHES EN COURS

- Vertus tranquillisantes
Le mode d'action de la passiflore **sur** le **système nerveux central** est encore mal connu Les parties aériennes ont des propriétés sédatives bien établies, mais les constituants responsables de ces effets **n'ont** pas été identifiés
- **Alcaloïdes indoliques** II est pratiquement certain que la passiflore contient ces alcaloïdes.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Insomnies** La passiflore combat l'insomnie, chronique ou passagère, et améliore la qualité du sommeil
- **Sédatif Cette** plante est un remède efficace en cas d'anxiété, de nervosité et d'insomnie Ses propriétés sédatives ont un effet calmant et relaxant, réduisant l'émotivité ou la surexcitation Ses propriétés tranquillisantes n'entraînent pas d'accoutumance Elle est **en** cela comparable à la valériane *(Valenana officinalis,* p 148) On la prescrit parfois pour guénr les convulsions
- **Antalgique** La passiflore apaise les rages de dents, les douleurs menstruelles et les maux de tête
- **Effets tranquillisants** Grâce à ses propriétés anxyolytiques, la passiflore soigne de nombreuses affections nerveuses ainsi que des pathologies aussi diverses que l'asthme, les palpitations, l'hypertension et les crampes musculaires Dans chaque cas, elle doit son efficacité à son action antispasmodique et apaisante, qui rétablit l'équilibre de l'organisme perturbé.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

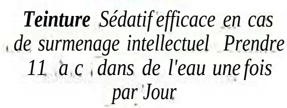
ATTENTION : peut provoquer des somnolences. Pendant la grossesse, réduire les doses.

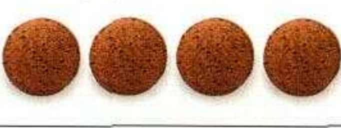




Teinture *Sédatif efficace en cas de surmenage intellectuel Prendre 11 à c dans de l'eau une fois par Jour*

Infusion *En cas d'insomnies, boire 2 tassis au maximum dans la soirée*





Comprimés *Remède contre l'insomme et le stress*

VOIR AUSSI

- **Insomnie,** p 309.
- Insomnies dues à des douleurs dorsales, p 313.

Persea americana (Lauracées)

AVOCATIER



EN PHYTOTHÉRAPIE, ON EXPLOITE plusieurs parties de l'avocatier Ainsi, les feuilles et l'écorce guérissent les troubles digestifs et la toux Son fruit (l'avocat) possède aussi de nombreuses vertus médicinales
Au Guatemala, par exemple, la pulpe, censée favoriser la pousse des cheveux, est aussi prescrite comme vermifuge et contre les diarrhées.



***L'avocat,** très nourrissant, ist un ahmint recommande aux bébés*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Amérique centrale, l'avocatier est aussi cultive pour ses fruits dans les régions tropicales et subtropicales Israël, Espagne, Afrique du Sud

ESPÈCES VOISINES

D'autres espèces du genre *Persea* produisent des fruits ayant les memes propriétés que l'avocat

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Feuilles et écorce :
- Huile essentielle (methylchavicol, alphapmène)
- Flavonoides
- Tanins

Pulpe:
- Graisses insaturées
- Protéines (environ 25 %)
- Sesquiterpenes
- Vitamines A, Bl et B2

PRINCIPAUX EFFETS

Feuilles et écorce :
- Astringent
- Favorise l'expulsion des gaz
- Calme la toux
- Stimule le flux menstruel

Fruit :
- Emollient
- Favorise **l'expulsion** des **gaz**
- Vermifuge

RECHERCHES EN COURS

Cholestérol Le fruit régule le taux de cholestérol

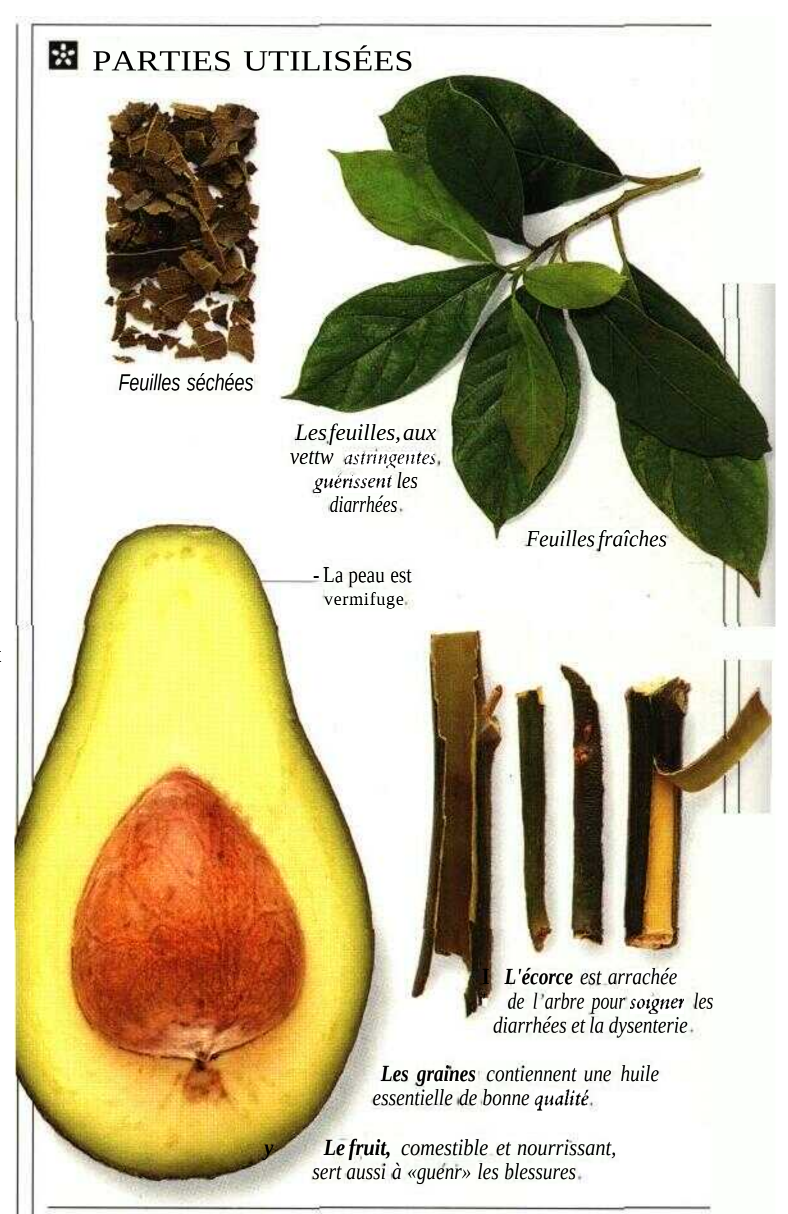
Contrepoison
On a observe que les animaux vivant sur l'avocatier réagissaient mieux aux effets toxiques des morsures de serpents et d autres poisons

Herpès
Les extraits **de** la **feuille** d'avocatier stoppent la prolifération du virus de l'herpès, responsable d'éruptions vésiculeuses douloureuses

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Feuilles et écorce Les feuilles et l'écorce des jeunes tiges stimulent les menstruations et peuvent interrompre la grossesse Les feuilles soignent la diarrhée, les ballonnements, les occlusions hépatiques et calment la toux Elles abaissent le taux d'acide unque, responsable de la goutte
- **Fruit** La peau du fruit a un effet vermifuge La pulpe de l'avocat serait aphrodisiaque En application externe, elle rafraîchit et adoucit la peau, guent les plaies suppurantes et accélère la pousse des cheveux

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser les feuilles et 1 écorce pendant la grossesse



*Décoction de feuilles **ou** d'écorce Pour enrayer la diarrhée boire l tasse de cette décoction 3 fois par jour*

***Pulpe** écrasée Pour accélérer la gtienson de" blessures appliquer un pi u di pulpe d avocat (H purée 3 fois par jour*

***Huile essentielle** extraite des graines Pour soigner les peaux abîmées frotter chaque jour un peu d huile sur la zone concernée*

Piper methysticum (Pipéracées)

KAVA., KAWA, KAWA-KAWA



Kava Buisson à feuilles persistantes. Branches charnues, feuilles en forme de cœur (3 m de haut au max.).

LES PEUPLES DE L'ARCHIPEL OCÉANIEN utilisent le kava au cours de certains rites culturels et sociaux, et aussi pour communiquer avec leurs divinités. Les propriétés calmantes et stimulantes de cette plante peuvent provoquer, à haute dose, une intoxication et un état euphorique. Le kava a également la réputation d'être aphrodisiaque. Son goût épicé, aromatique et amer rend la bouche légèrement pâteuse.



Le kava *possède de très grandes feuilles, fuselées, atteignant 25 cm de large. Eiï médecine, la racine est considérée comme analgésique.*

HABITAT ET CULTURE

Plante d'origine polynésienne, le kava pousse dans toutes les îles du Pacifique, jusqu'à Hawaii. On le cultive aussi dans certaines régions des Etats-Unis et en Australie. On le multiplie par stolons à la fin de l'hiver ou au début du printemps. **Il pousse généralement à l'aide** de tuteurs. Il exige des sols **bien** arrosés, caillouteux et une exposition ombragée. **La racine** est récoltée pendant **toute** l'année.

ESPÈCES VOISINES

L'espèce la plus proche *(Piper sanctum)* est mexicaine. D'aspect quasiment identique au kava, elle contient également des kavalactones. C'est un stimulant traditionnel.
Le matico, le bétel, le cubèbe et le poivre noir *(Piper angustifolia, Piper bétel. Piper cubeba* et *Piper nigrum,* p. 249-250) sont d'autres espèces du même genre que le kava.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Sucs résineux contenant des kavalactones, dont la kavaïne
- Piperméthysticine

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimulant
- Tonique
- Anxyolytique
- Antiseptique **urinaire**
- Soulage la douleur
- Somnifère

RECHERCHES EN COURS

• **Lactones** Ils ont une action sur le système nerveux central. Antispasmodiques, ils ont des propriétés sédatives ainsi qu'un effet anesthésiant sur les voies urinaires et sur la vessie.
• **Anxiolytique** Les résultats d'une étude clinique allemande de 1990 ont montré que la kavaïne est aussi efficace que la benzodiazépine contre l'anxiété. Une étude brésilienne confirme ce résultat et montre que le kava soulage la tension nerveuse, les douleurs et la fatigue musculaires et traite l'insomnie.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Aphrodisiaque traditionnel** Dans les îles du Pacifique sud, le kava est une boisson calmante et stimulante. A haute **dose, il provoque** un état euphorique ; c'est pourquoi cette plante est considérée depuis longtemps comme un aphrodisiaque.
• **Narcotique** Des expériences réalisées sur les aborigènes **d'Australie ont montré qu'à dose trop concentrée le kava provoquait un état** de stupeur.
• **Antiseptique** Grâce à son action antiseptique, le kava traitait autrefois les maladies vénériennes, notamment la blennoragie. Même si la plante n'est plus destinée à cet usage, c'est toujours un antiseptique puissant, qui prévient les infections urinaires et les inflammations de la vessie.
• **Antalgique** Les propriétés toniques, fortifiantes et légèrement analgésiques du kava apaisent les douleurs chroniques,- en diminuant la sensibilité des muscles à la douleur.
• **Problèmes articulaires** Le kava est efficace pour traiter les rhumatismes, l'arthrite et la goutte. Il soulage la douleur, et son action diurétique perm et d'éliminer les toxines des articulations douloureuses.
• **Relaxant** La combinaison des propriétés anxiolytique et apaisante du kava est efficace sur l'hypertension, que celle-ci soit musculaire ou psychologique.
• **Applications externes** En bains de bouche, le kava est un analgésique efficace. Il soigne les aphtes et les rages de dents.

PARTIES UTILISÉES

La racine atténue les douleurs et prévient les infections urinaires.



Mâchée, la racine fermente avec de la salive.

Racine sèche

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas dépasser la dose prescrite- Utilisation limitée à 4 semaines. Déconseillé pendant la grossesse.



Infusion *Pour soulager les infections urinaires, boire 1 tasse 2 fois par jour.*



Teinture *Contre le stress, diluer 30 gouttes dans de l'eau et prendre 3 fois par jour.*

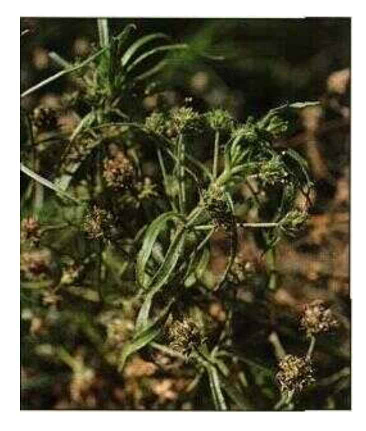
Plantago afra syn. *P. psylluim* (Plantaginacées)

PSYLLIUM, ISPAGHUL



Psyllium Plante annuelle à feuilles basses et aux fleurs blanches et brunes (40 cm de haut).

PRODUIT EGALEMENT PAR d'autres espèces du genre *Plantago (Plantago ovata* et *Plantago indica),* le psyllium sert de laxatif depuis des siècles en Europe, en Afrique du Nord et en Asie Ses graines et ses cosses, de petite taille et de couleur brunâtre, peuvent être confondues avec des puces. Leur goût est fade. Elles gonflent avec l'humidité et leur consistance est gélatineuse.



Psyllium** est cultive pour ses graines et ses cosses, utilisées **pour soigner le côlon

HABITAT ET CULTURE

Trois espèces produisent du psyllium en Europe méridionale, en Afrique du Nord et en Asie (en Inde, elles sont cultivées de manière intensive) On les multiplie par semis au printemps sur des sols exposes au soleil Les graines sont récoltées a matunte, a la fin de l'été ou au début de l'automne

ESPECES VOISINES

Les graines du plantain (*Plantago major* p 250) sont recommandées contre les diarrhées et les inflammations du côlon Oba-ko *(Plantago asiatica)* est un agent diurétique utilisé en Chine pour soigner la diarrhée et la bronchite

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Mucilage galactoromque
- Huile grasse (2,5%), avant tout, des acides gras lineolique, oleique et palmitique
- Aucubme

PRINCIPAUX EFFETS

- Emollient
- Laxatif gonflant
- Antidiarrheique

RECHERCHES EN **COURS**

• **Régulation des fonctions du côlon** Dans les années 1980, des tests cliniques réalises aux Etats-Unis en Allemagne et en Scandinavie ont etabh que le psyllium avait des effets antidiarrheiques et laxatifs

• **Diabète** Une étude menée en 1998 sur 125 patients conclut que 5 g de psylium pris 3 fois par jour réduisent les taux de lipides et de glucose sanguins chez les diabétiques non insuline-dépendants

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Laxatif Le** psyllium est un laxatif bien connu Médecins **classiques** et phytotherapeutes l'utilisent contre la constipation car il permet de rééduquer le transit intestinal Les cosses et les graines contiennent beaucoup de fibres (mucilages) **qui,** plongées dans de l'eau, deviennent gélatineuses II augmente le volume et l'hydratation des selles, facilitant **ainsi leur évacuation**

• **Autres troubles intestinaux** Efficace contre la diarrhée, la plante traite également d'autres troubles intestinaux (inflammation du côlon, colite ulcerative maladie de Crohn, ou ileite localisée) En Inde, on emploie traditionnellement le psyllium pour soigner la dysenterie

• **Hémorroïdes** Le psyllium est efficace contre les hémorroïdes en ramolissant les selles, il permet de soulager l'irritation des veines dilatées

• **Plante purifiante** Les mucilages visqueux que la plante libère lorsqu'elle est immergée dans un liquide, absorbent les toxines présentes dans le gros intestin Le psyllium draine les toxines (qui sont rejetees avec les cosses et les graines dans les selles)

• **Troubles digestifs** L'effet apaisant et protecteur des mucilages riches en cosses et en graines fortifie l'appareil digestif tout entier Le psyllium panse les ulcères de l'estomac et du duodénum et réduit l'acidité gastrique

• Infections urinaires L action emolliente du psyllium s'étend à l'appareil unnaire En Inde, une infusion de graines soigne l'uretnte (inflammation de 1 urètre)

• Applications externes Plongées dans une infusion de souci (*Calendula officinalis* p 73), les cosses de psyllium forment un cataplasme destine a des usages externes, **pour** desinfecter les furoncles, les abcès et les panans (inflammations remplies de pus localisées sur les doigts)

VOIR AUSSI

- Diarrhées chroniques et colites, p 307
- Constipation, p 317
- Selles douloureuses et hémorroïdes, p 302

PARTIES UTILISÉES



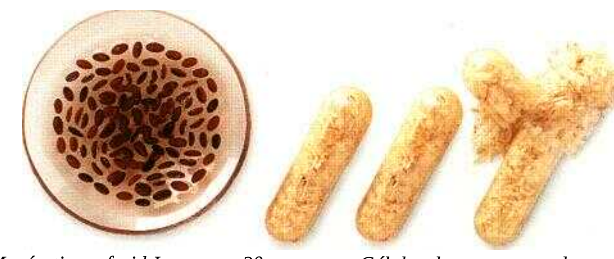
***Les graines** doivent être plongées dans 1 eau avant utilisation*



***Les** cosses sont généralement pikef La poudre obtenue sert a plusieurs préparations,*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas dépasser la dose présente Consoinnier avec beaucoup d eau



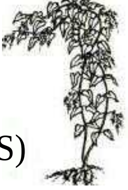
Macération a froid Immerger 20 g de graines dans 200 ml d eau pendant 10 heures A boire le soir

Gélules de cosses en poudre Contre les hémorroïdes, prendre une gélule de 200 mg 3 fois par Jour

CATAPLASME Pour soigner les furoncles mélanger 5 g de cosses pilees avec une infusion de souci et confectionner une pâte Appliquer 3 fois par jour

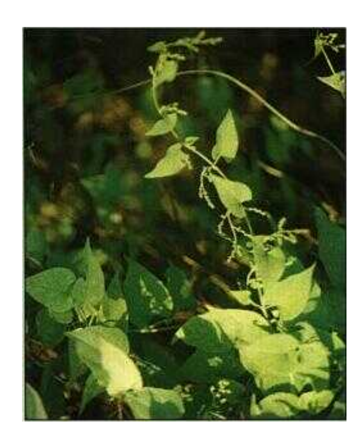
Polygonum multiflorum (Polygonacées)

RENOUÉE À FLEURS NOMBREUSES, HE SHOU WU (CHINOIS)



RENOUÉE
Plante grimpante vivace à tiges rouges, aux feuilles vert clair et aux fleurs blanches ou roses (10 m de haut).

PLANTE CHINOISE de saveur douce-amère, la renouée à fleurs nombreuses passe pour concentrer le *qi* (énergie vitale) dans ses racines et est donc recommandée pour redonner de l'énergie à l'organisme. Elle est appréciée pour prévenir le vieillissement et favoriser la longévité. De nombreuses légendes folkloriques sont rattachées à la renouée. Ses plus vieilles racines posséderaient des pouvoirs remarquables.



***La** renouée est un ancien remède chinois Elle fait baisser le taux de cholestérol dans le **sang**.*

HABITAT ET CULTURE

La renouee a fleurs nombreuses est originaire du centre et du sud de la Chine, où elle est cultivée à partir d'une graine ou d'une division de la racine au printemps, ou encore a partir de boutures en été Elle requiert des sols fertilisés et doit être protégée des agressions en hiver Les racines de plantes âgées de 3 ou 4 ans sont extraites et séchees en automne Celles qui sont plus vieilles sont recherchées **pour** leurs propriétés thérapeutiques mais ne sont généralement pas vendues dans le commerce.

ESPÈCES VOISINES

La bistorte (*Polygonum btstorta*, p 253), plante très astringente, et la renouée des **oiseaux** (*Polygonum aviculare*, p 252) sont employées **en** Europe Elles ne possèdent **pas** les mêmes propriétés que *Polygonum multiflorum* **En** Chine, on utilise *Polygonum cuspidatum* (itadon) pour soigner l'aménorrhée

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Acide chrysophamque
- Anthraqumones (emodme, rhéine)
- Tanins
- Lecithine

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique
- Antioxydant
- Sédatif léger
- **Abaisse le taux de cholestérol**

RECHERCHES EN COURS

- **Taux de cholestérol Des** expériences faites en Chine sur des animaux ont montré que la renouée à fleurs nombreuses abaissait sensiblement le taux de cholestérol dans le sang Un test clinique a également établi que plus de 80% des patients souffrant d'hypercholestérolémie et traités avec des décoctions de racine ont vu leur état s'améliorer
- **Taux de glycémie** On a également établi que la renouée contribuait à augmenter le taux de glycémie dans le sang
- **Anti-infectieux** Les Chinois auraient mis en évidence une action de la renouée contre le bacille de la tuberculose qui pourrait également être utilisée contre le paludisme.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Tonique populaire chinois** Mentionnée pour la première fois en 713 apr J -C , la renouée est l'un des plus importants toniques chinois Elle est régulièrement consommée par des millions d'Asiatiques pour ses vertus régénératrices et toniques, ainsi que pour accroître la fertilité

m Remède hépatique et rénal La médecine chinoise accorde une grande importance **aux** propnétes toniques de cette plante sur le foie et les **reins** En agissant sur ces deux organes, elle purifie le sang **et permet au *ai* de circuler dans** l'organisme

- **Tonique La renouée est** présente en cas de vertiges, de faiblesses, de torpeur et **de troubles de la vision, symptômes** de troubles nerveux et **de** «déficience sanguine»
- **Vieillissement précoce** La renouée est préconisée pour les personnes qui ont des signes de vieillissement précoce, comme par exemple les cheveux grisonnants Elle est alors recommandée pour son effet fortifiant et équilibrant sur l'organisme
- **Paludisme** La renouée est prescrite pour traiter le paludisme chronique, associée au ginseng (*Panax ginseng*, p. 120), à l'angéhque chinoise (*Angelica sinensis*, p 63) et aux pelures de tangennes vertes (*Citrus **reticulata***).

PARTIES UTILISÉES

La racine** est tres appréciée pour',15 propmtts toniques dans la médecine traditionnelle chinoise Elle est déterrée en **automne

Racine séchée

B PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION utiliser seulement la racine préparée dans les herboristeries



***Décoction** En usage tonique, prendre la décoction pendant plus de 2 jours*



Comprimés En** Chine, ils sont utilisés pour leurs propriétés **régénératrices



***Teinture** Pour abaisser le taux de cholestérol dans le sang, absorber 1 c a c 2 fois par Jour **avec** de l'eau*

Peut être ajoutée à l'alimentation en raison de ses effets toniques Prendre 5 g par jour

Rehmanniaglutinosa (Scrophulariacées)

REHMANNIA, DIGITALE CHINOISE



REHMANNIA
Plante vivace à grandes feuilles collantes et à fleurs de couleur pourpre (30 à 60 cm).

TONIQUE, LA REHMANNIA est une plante largement employée dans les préparations médicinales chinoises. Le médecin et alchimiste chinois Ge Hong la mentionnait déjà au IV siècle apr.J.-C. La rehmannia est une plante de «longévité», dont l'action tonique sur les reins et le foie est remarquable. Les recherches ont confirmé ses vertus protectrices du foie et son efficacité dans le traitement de l'hépatite.



La rehmannia** est surtout utilisée en phytothérapie chinoise **pour** ses **racines.

HABITAT ET CULTURE

La rehmannia pousse sur les versants ensoleillés des montagnes du nord et du nord-est de la Chine. Elle peut être cultivée à partir de semis effectués en automne ou au printemps. Les racines sont récoltées en automne, après la floraison de la plante.

ESPÈCE VOISINE

Rehmannia lutea est utilisée comme diurétique en Chine.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Iridoïdes
- Phytostérols (bêtasitostérol, stigmastérol)

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique
- Anti-inflammatoire
- Tonique rénal
- Hypotenseur
- Protège le foie

RECHERCHES EN COURS

• Remède hépatique En Chine, les recherches ont permis **de montrer l'importance des** vertus hépatoprotectrices de la plante pour prévenir les empoisonnements et les détériorations du foie. Certains tests cliniques ont étabB son efficacité dans le traitement de l'hépatite.

Autres recherches Des expériences ont révélé que la rehmannia pouvait être utilisée pour faire baisser la tension arténelle et le taux de cholestérol. Par ailleurs, ses capacités à réduire la fièvre en font un remède efficace, en cas d'arthrites rhumatismales.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Racine crue ou cuite En herboristerie chinoise, la racine (di huang) est consommée crue (xian di huang) ou cuite dans du vin (shu di huang). Si la première formule est la plus employée, toutes deux sont des remèdes toniques *yin (voir* p. 40), qui ont des utilisations thérapeutiques différentes.

• **Xiang di huang** La racine crue « rafraîchit le sang » et est utilisée à ce titre pour abaisser la fièvre lors de maladies aiguës ou chroniques. Ses propriétés rafraîchissantes sont appréciées si on a soif ou si on a la langue rouge, symptômes de «chaleur». Xian di huang soigne les maladies graves du foie (hépatites, etc.).

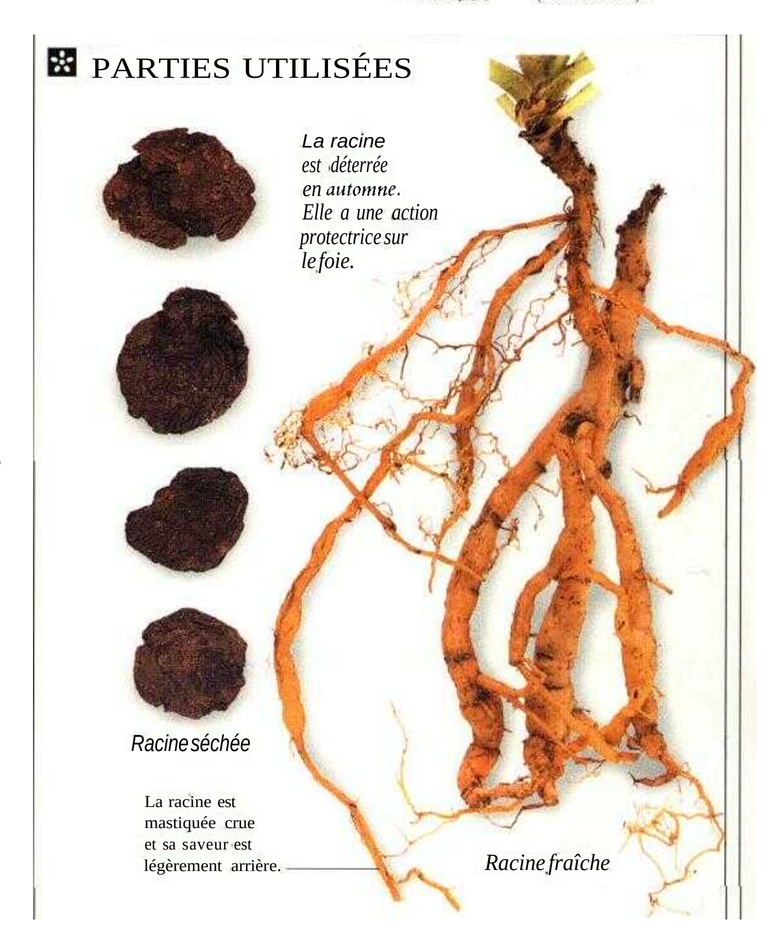
• **Shu di huang** Prescrite en cas d'hémorragies et de «déficiences» du sang (règles abondantes et irrégulières), cette préparation est plus «réchauffante» que «rafraîchissante» et passe pour être un tonique excellent pour les reins.

• **Tension artérielle** La rehmannia est employée comme **hypotenseur. Alors que xian di huang a des propriétés** hypertensives, shu di huang produit des effets inverses.

• **Longévité** La rehmannia est un tonique traditionnel recommandé aux personnes âgées pour prévenir la sénilité.

• **Préparation chinoise** Cette plante est employée dans de nombreuses préparations, dont la plus célèbre est la «pilule aux huit composants», encore prescrite en Chine pour «réchauffer et revigorer le *yang* des reins».

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



***Shu di huang** Faire bouillir 15g de racines dans 500 ml de vin rouge pendant 20 mn. En cas d'hémorragie et d'anémie, prendre 100 ml par jour.*

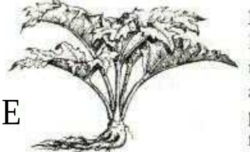
***Décoction** Faire bouillir 15 g de rehmannia et 10 g de ficaire chinoise. En cas de fièvre, boire 1 tasse 2 à 3 fois par jour.*

VOIR AUSSI

• Règles trop abondantes, p. 315.
• Troubles hépatiques, p. 319.

Rheum palmatum syn. *R. officinale* (Polygonacées)

RHUBARBE DE CHINE, RHUBARBE MÉDICINALE



Rhubarbe de Chine Plante vivace à rhizome épais, aux grandes feuilles palmées et à petites fleurs (3 m de haut).

LA RHUBARBE DE CHINE est, depuis longtemps, considérée comme la plante purgative la plus utilisée. Son action douce lui permet même d'être administrée aux enfants. Employée depuis plus de 2 000 ans en Chine, elle soigne efficacement de nombreux troubles de l'appareil digestif. Paradoxalement, elle s'avère laxative à haute dose et constipante à faible dose. Son rhizome a une saveur désagréable et amère.



La rhubarbe de Chine se plaît à proximité de l'eau En été, elle donne des grappes de fleurs rouges.

HABITAT ET CULTURE

Originaire de Chine et du Tibet, ou elle est toujours de meilleure qualité, la rhubarbe de Chine pousse désormais en Occident Plante sauvage ou cultivée de manière intensive, elle pousse au printemps ou en automne sur des sols bien drainés et bien exposés Les rhizomes de plantes âgées de 6 à 10 ans sont récoltés en automne, après Jaunissement des tiges et des feuilles.

ESPÈCES VOISINES

Rheum tanouticum est employée comme *Rheum palmatum* Ces deux espèces sont les plus actives L'espèce la plus familière, cultivée et comestible, est *Rheum rhaponticum,* parfois considérée comme un hybride.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Anthraqumones (env 3 a 5%), rhéme, **aloe-émodme, émodme**
- Flavonoides (catéchine)
- Polyphénols
- Tanins (5-10%)
- Oxalate de calcium
- Sennosides A et B

PRINCIPAUXEFFETS

- Laxatif a haute dose
- Anti-inflammatoire
- Astungent
- *f* Arrête les hémorragies
- Antibactérien
- Tonique

RECHERCHES EN COURS

« Anthraquinones et tanins Les propriétés curatives de la rhubarbe de Chine sont largement dues aux propriétés irritante, laxative et purgative des anthraquinones, à forte dose, le rhyzome est purgatif. La prédominance de tanins, mis en évidence dans les dosages plus faibles, provoque, à l'inverse, un effet astnngent et antidiarrhéique

• Vertus anti-bactériennes Les décoctions de la racine ont prouvé leur efficacité contre le staphylocoque doré, bactérie pathogène responsable des ulcères de la bouche et des folhcuhtes (acnée localisée dans les poils du visage).

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Histoire La rhubarbe de Chine, mentionnée pour la première fois au I" siècle de notre ère dans un *Matena medica* chinois, pousse en Occident depuis 1732 Elle fait partie de ces plantes encore très employées aujourd'hui.

• Constipation De fortes doses de rhubarbe de Chine mélangées à des plantes carmmatives sont prescrites comme laxatifs, pour expulser les gaz sans provoquer de coliques excessives Ce remède est efficace pour accélérer la motricité du **côlon.**

• Diarrhée A petites doses, la racine soulage les inflammations des muqueuses intestinales

• Autres usages La plante peut être appliquée sur les brûlures, furoncles et anthrax En bains de bouche, elle apaise les ulcères

VOIR AUSSI

• Constipation, p. 307.

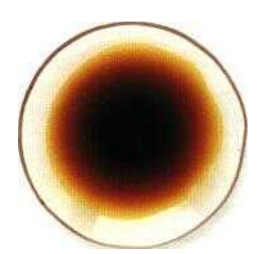
PARTIES UTILISÉES



B PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser en période de grossesse et d allaitement ou pendant les règles Ne pas utiliser en cas de prédisposition aux crises de gouttes et de calculs rénaux

Décoction En cas de constipation occasionnelle, avaler 100 ml tous les soirs



Teinture Pour stimuler l'appétit, prendre 20 gouttes avec de l'eau deux fois par jour

COMPRIMÉS Ils constituent le moyen le plus pratique de consommer cette plante A prendre en cas de constipation

Rosmarinus officinalis (Lamiacées)

ROMARIN



Romarin Arbrisseau persistant très aromatique, à feuilles vert foncé, étroites (2 m de haut).

PLANTE TRÈS CONNUE, le romarin est originaire du bassin méditerranéen. Depuis l'Antiquité, il est employé pour améliorer et stimuler la mémoire. Encore aujourd'hui, en Grèce, les étudiants en font brûler dans leurs chambres en période d'examens. Le romarin est en effet considéré comme une plante tonique, revigorante, stimulante : autant de vertus que reflète sa saveur aromatique bien particulière.



***Le romarin** a des fleurs bleu pâle et dégage une odeur aromatique stimulante.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire des régions méditerranéennes, le romarin pousse spontanément dans le sud de l'Europe. On le cultive dans le monde entier à partir de semis ou de boutures au printemps. Il apprécie les climats chauds, modérément secs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle, dont boméol, camphène, camphre, cinéol
- Flavonoïdes (apigénine, diosmine)
- Tanins
- Acide **rosmarinique**
- Diterpènes
- Rosmaricine

PRINCIPAUX EFFETS

Stimulant général
Cicatrisant
Astringent
Stimule la sécrétion biliaire
Anti-inflammatoire
Antioxydant

RECHERCHES EN COURS

- **Rosmaricine** Des recherches **ont montré l'action stimulante** et analgésique de la rosmaricine.
- **Huile essentielle** La teneur en huile essentielle varie selon la plante. Appliquée sur la peau, l'huile est analgésique et revitalisante.
- **Antioxydant** Entière, la plante est un puissant antioxydant : les diterpènes et les flavonoïdes réduisent les effets des radicaux libres, notamment la dégradation des tissus adipeux.
- **Autres recherches** L'effet anti-inflammatoire du romarin est dû à la présence d'acide rosmarinique et de flavonoïdes ; ces derniers ont la propriété de renforcer les capillaires. Entière, la plante a **une action amère** et astringente.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Stimulant cérébral** Le romarin stimule la circulation cérébrale, améliorant concentration et mémoire. Il soulage également céphalées et migraines. Il favorise la pousse des cheveux en stimulant l'irrigation du cuir chevelu.
- **Insuffisance circulatoire** Pour ses propriétés hypertensives, la plante est employée en cas d'évanouissements liés à une insuffisance circulatoire.
- **Fortifiant** Le romarin accélère la convalescence à la suite de maladies chroniques ou de stress prolongés. Il stimulerait les glandes surrénales et se révélerait très efficace dans le traitement de l'asthénie.
- **Stimulant psychique** Le romarin est souvent prescrit pour les personnes surmenées et fatiguées. Il est apprécié pour ses propriétés stimulantes et légèrement antidépressives.
- **Autres usages.** En lotion, il soulage les douleurs rhumatismales. Quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau du bain sont revitalisantes.

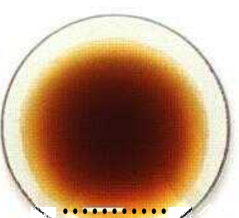
PARTIES UTILISÉES

Les feuilles récoltées en été, sont utilisées dans des préparations ou distillées pour leur huile.



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas utiliser l'huile essentielle par voie interne. Déconseillé aux femmes enceintes sans avis médical.



***Teinture** Elle constitue un excellent tonique. Contre le stress, boire 2 ml avec de l'eau 2 fois par jour.*

***Huile essentielle** Quelques gouttes brûlées dans un brûle-parfum favorisent la concentration.*

INFUSION Pour soulager les céphalées, prendre 2 g par tasse toutes les 3 heures. Frictionner l'infusion sur le cuir chevelu pour améliorer la pousse des cheveux.

VOIR AUSSI

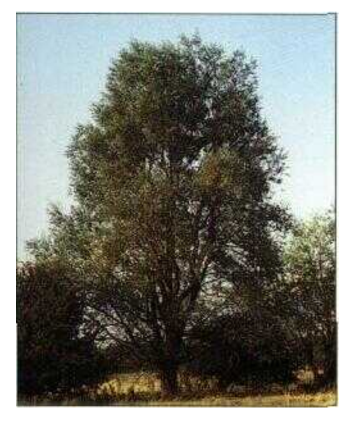
- **Maux de tête,** p. 309.
- **Syndrome prémenstruel, p. 315.**
- **Maux de gorge..., p. 311.**
- **Douleurs musculaires dues à la fatigue, p. 312.**

Salix alba (Salicacées)

SAULE BLANC



LE SAULE BLANC, célèbre pour contenir de l'acide salicylique (ancêtre de l'aspirine), et plusieurs espèces voisines sont utilisés depuis des millénaires dans le monde entier pour soulager les douleurs articulaires et combattre la fièvre. Diosconde, au Ier siècle de notre ère, conseillait déjà de consommer «des feuilles de saule, écrasées avec un peu de poivre et trempées dans du vin» pour apaiser les douleurs lombaires.



Le saule blanc sert, entre autres, a fabriquer les battes de cncket Mais son mrce a des vertus anti-inflammatoires

HABITAT ET CULTURE

Originaire de presque toute l'Europe, le saule blanc pousse également en Afrique du Nord et en Asie, dans les zones humides On le multiplie à partir de boutures de bois a moitié mûr (en été), ou dur (en hiver) Les arbres sont fréquemment écimés et les branches des saules âgés de 2 à 5 ans sont écorcées au printemps.

ESPÈCES VOISINES

Plusieurs espèces du genre *Salix*, tel le saule fragile *(Salix fmgihs)*, ont les mêmes propriétés que le saule blanc *Salix acmophylla* est employé comme fébrifuge dans le sous-continent indien La phythothérapie nord-amencaine recommande le saule noir *(Salix mgva)* pour ses vertus anaphrodisiaques (sédatif sexuel).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Glucosides-phénohques (jusqu'à 11%)- acide salicylique
- Flavonoides
- Tanins (jusqu'à 20 %)

PRINCIPAUX EFFETS

Anti-inflammatoire
Soulage la douleur
Fait tomber la fièvre
Antirhumatismal
Astringent

RECHERCHES EN COURS

• Acide salicylique et aspirine Le saule blanc, en tant que tel, n'a pas fait l'objet de nombreuses recherches Ce n'est pas le cas de l'acide salicylique, son constituant actif majeur, qui a été isolé pour la première fois en 1838 L'aspirine dérivé de l'acide salicylique est un médicament de synthèse mis au point en 1899. L'acide salicylique possède des propriétés analgésiques et anti-mflammatoires II inhibe la production de prostaglandme, calme la douleur et soulage les fièvres Mais, à la différence de l'aspirine, il ne fluidifie pas le sang et n'irrite pas la muqueuse de l'estomac (effet secondaire courant de l'aspirine)

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Usages anciens Doté de propriétés astringentes, le saule blanc était autrefois utilisé pour traiter les hémorragies internes.

• Douleurs articulaires Le saule blanc est un remède efficace en cas d'arthrite et de rhumatismes dorsaux et articulaires (genoux et hanches) Associé à d'autres plantes et à un régime alimentaire, il soulage les inflammations, accroît la souplesse des articulations atteintes. Plus puissants, les médicaments à base d'aspirine ont des effets secondaires indésirables.

• Fièvres et douleurs Recommandé en cas de fortes fièvres, le saule peut également soulager les maux de tête.

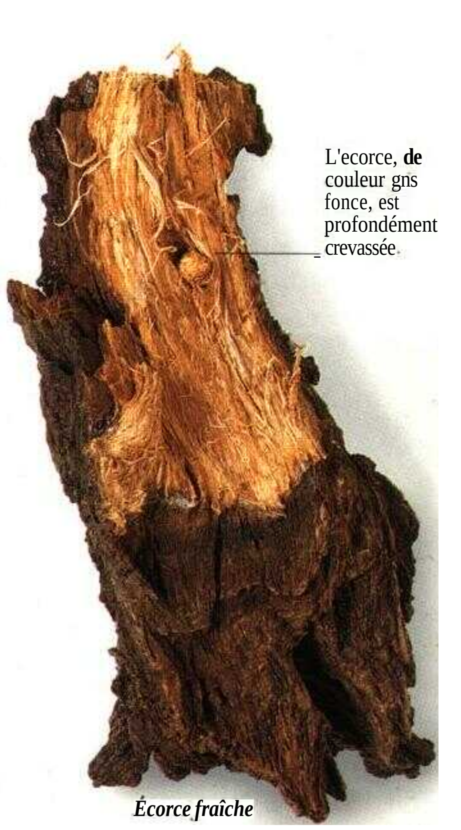
• Ménopause Par son action antisudorale, il prévient sueurs nocturnes et bouffées de chaleur.

PARTIES UTILISÉES

***L'ecorce** est récoltée sur de jeunes branches et utilisée fraîche ou séchée.*



Écorce séchée

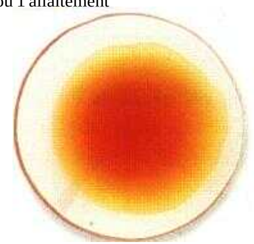


L'ecorce, **de** couleur gns fonce, est profondément crevassée.

Écorce fraîche

B PRÉPARATIONS ET USAGES

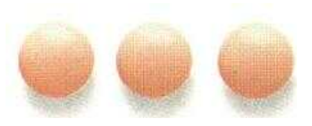
ATTENTION : a éviter en cas d'allergie a l'aspirine Ne pas prendre pendant la grossesse ou 1 allaitement



***Teinture** En cas de rhumatisme, prendre 2,5 ml avec de l'eau 3 fois par Jour*



***Remède** Préparer une décoction avec 10 g de chacune de ces plantes saule blanc, millepertuis, viorne obier En cas de courbatures, boire 1 tasse 2 fois par jour*



***Comprimes ou gélules** d'extrait sec a prendre en cas de crise d'arthrite.*

°°® **DECOCTION** En cas de douleurs articulaires et musculaires **d'origine** rhumatismale, prendre 1/2 tasse 3 fois par jour

VOIR AUSSI

• Arthrite et inflammation des articulations, p 313
• Douleurs dorsales dues à une inflammation vertébrale, p 313.
• Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, p. 316.

Salvia miltiorrhiza (Lamiacées)

SAUGE ROUGE, DAN SHEN (NOM CHINOIS)



SAUGE ROUGE
Arbuste vivace et résistant à feuilles ovales et dentées, et à fleurs violettes (80 cm de haut).

CERTAINES RECHERCHES RECENTES ont confirmé le bien-fondé de l'emploi traditionnel de la sauge rouge en cas de troubles cardiaques et circulatoires Le plus ancien herbier chinois, le *Shen'nong Bencaojing,* décrit la sauge rouge comme une plante «qui revigore le sang» Celle-ci est toujours prescrite en cas de problèmes circulatoires, notamment pour traiter les règles douloureuses et d'autres affections dues à une mauvaise circulation.



La sauge muge stimule la circulation sanguine En Chine, elle entre dans la préparation de divers médicaments

HABITAT ET CULTURE

Onginaire de Chine, la sauge rouge est également cultivée en Mongolie mteneure On multiplie la plante par division de la racine au printemps Elle exige des sols humides et sablonneux La racine est récoltée entre la fin de l'automne et le début du printemps

ESPÈCES VOISINES

La sauge {*Salvia offianalis,* p 131), espèce très voisine, est présente pour des affections différentes Au Mexique, *Salvia divinorum* est **employée comme hallucinogène**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Diterpenes (tanshinones)
- Composes phenoliques
- Huile essentielle
- Vitamine E

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique circulatoire
- Anticoagulant
- Cicatrisant
- Vasodilatateur
- Sédatif
- Antibactenen
- Antioxydant

RECHERCHES EN COURS

- **Tanshinones** Les recherches approfondies menées par les Chinois sur la sauge rouge ont montre que les tanshinones agissaient sur la circulation coronarienne, en réduisant les symptômes de l'angine de poitnne et en améliorant le fonctionnement du cœur
- **Attaques cardiaques** La plante entière (plus que ses constituants isoles) est utilisée pour aider les patients victimes de crises cardiaques a se rétablir Toutefois, les tests cliniques effectues par les Chinois ont établi que la sauge ro-ige est plus efficace en phase préventive que curative
- **Autres recherches** On a étudie l'action de la sauge rouge sur le bacille de la tuberculose

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Troubles circulatoires La** sauge rouge est très prisée par les Chinois depuis des millénaires pour son action stimulante sur la circulation sanguine De même que l'aubépine *(Crataegus oxyacantha,* p 90), elle ne présente pas de risques et soigne de nombreux troubles circulatoires Elle améliore la circulation artérielle en dilatant les artères coronaires Elle est donc indiquée en cas d'insuffisance coronarienne Bien que la sauge rouge ne fasse pas baisser la tension artérielle, elle améliore la circulation dans l'ensemble de l'organisme La sauge rouge est utilisée en Chine pour traiter des affections causées par une mauvaise circulation dans l'utérus (aménorrhées, règles douloureuses et fibromes)
- **Sédatif** La sauge rouge calme les nerfs Elle est donc efficace dans le traitement de l'angine de poitrine, aggravée par l'angoisse et le stress Elle est également présente en cas d'irritabilité et d'insomnies
- **Rafraîchissant** La sauge **rouge est un remède apaisant, utilisé pour évacuer «la chaleur** excessive», particulièrement celle du cœur et du foie Elle soulage également les inflammations cutanées, telles que les abcès, les furoncles et les ulcères

PARTIES UTILISÉES



***La racine** est un ancien remède chinois contre les troubles circulatoires.*

***Racine** séchée et pilee*

Racine séchée

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION n utiliser que sous contrôle médical en cas de troubles circulatoires ou cardiaques La teinture est susceptible de provoquer des reactions digestives et cutanées Déconseille pendant la grossesse



***Teinture** Les herboristes l'utilisent pour soigner les angines et autres troubles circulatoires*



***Décoction** Pour calmer les douleurs des règles, boire 1/2 tasse jusqu'à 3 fois par Jour*

Salvia officinalis (Lamiacées)

SAUGE OFFICINALE



SAUGE OFFICINALE Arbrisseau persistant à tiges quadrangulaires et à feuilles laineuses, gris-vert ou violacées (80 cm de haut).

LE NOM SCIENTIFIQUE DE LA SAUGE indique clairement l'importance de son rôle en phytothérapie : *Salvia* vient de *salvare* qui, en latin, signifie «guérir». Un dicton médiéval n'affirmait-il pas : «Pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que la sauge pousse dans son jardin ?» La sauge agit contre les maux de gorge et les troubles de la digestion ; elle est légèrement stimulante. Sa saveur est chaude, amère et astringente.



***La sauge** est un aromate réputé et une des principales plantes médicinales.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire des pourtours **de la** Méditerranée, la sauge affectionne les lieux ensoleillés On la cultive par semis au printemps Les plantes sont remplacées tous les 3 ou 4 ans Les feuilles sont récoltées en été

ESPÈCES VOISINES

II existe environ 500 espèces de *Salvia* La sauge espagnole *(Salvia Iwanduhfolia)* est la variété la plus utilisée en cuisine La sauge rouge *(Salvia miltiorrhiza*, p 130) et la sauge sclarée *(Salvia. sdarea*, p 265) sont deux espèces voisines de *Salvia officinalis*.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (1 à 2%)
- Diterpènes
- Composés phénoliques **dont** l'acide rosmancinique
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Astringent
- Antiseptique
- Clarifie les bronches
- Facilite la digestion gastrique
- Régularise le cycle menstruel
- Régule la transpiration
- Tonique

RECHERCHES EN COURS

- **Huile essentielle** Elle contient jusqu'à 50% de thuyone, substance en partie responsable de l'activité œstrogémque, antiseptique et digestive de la plante. L'excès de thuyone est toxique pour les tissus nerveux. Anti-microbienne, l'huile essentielle réduit en outre les sécrétions bronchiques.
- **Hormones** II a été démontre que la plante pallie les troubles de la ménopause comme les bouffées de chaleur et les vertiges.
- **Tonique nerveux** La sauge peut calmer les crises de la maladie d'Alzheimer Elle a une activité tranquillisante.
- **Antioxydant** Divers constituants sont de puissants antioxydants, dont les diterpènes et les composés phénoliques L'acide rosmancinique est par ailleurs anti-inflammatoire.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Antiseptique et astringent Grâce à la combinaison de ses propriétés antiseptiques, calmantes et astnngentes, la sauge utilisée en gargarisme est un remède efficace contre les maux de gorge
- **Stimulant hormonal** La sauge régularise le cycle menstruel Bien que son action hormonale ne soit pas encore bien élucidée, il ne fait aucun doute que la plante régule la transpiration, les bouffées de chaleur et aide l'organisme à s'adapter aux modifications hormonales
- **Remède contre l'asthme** La sauge était traditionnellement utilisée pour soigner l'asthme sous forme de préparations de feuilles séchées à fumer.

PARTIES UTILISÉES

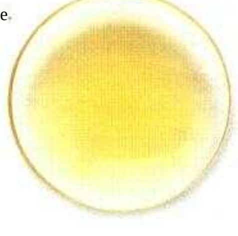


***Les feuilles** sont dotées de précieuses propriétés antiseptique et astrıngente.*

La sauge pourpre, *Salvia offianaîis purpurescens,* constitue la vanëté la plus appréciée sur le plan médicinal.

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser pendant la grossesse ou en cas d epilepsie Ne pas dépasser la dose présente.



***Infusion** Utiliser en gargarisme jusqu'à 3 fois par jour en cas de maux dégorge*



***Les feuilles** de sauge fraîche', sont précieuses comme remède de premier secours Appliquer sur les piqûres et Us morsures*

Teinture Pour la digestion, prendre 2 ml avec de l'eau deux fois par Jour

VOIR AUSSI

- Morsures et piqûres, p 303
- Diarrhées, p 307
- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, p. 316.
- **Aphtes,** p 306
- Maux de gorge et angines, P.31L

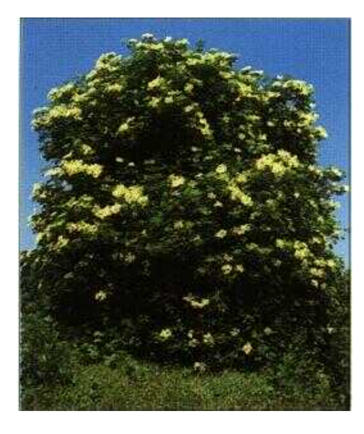
Sambucus nigra (Caprifoliacées)

SUREAU NOIR



SUREAU NOIR Arbre à feuilles caduques ovales, à fleurs crème et à baies bleu foncé (10 m de haut).

LE SUREAU NOIR EST, EN EUROPE, l'arbre qui a inspiré le plus grand nombre de légendes populaires, après peut-être la mandragore *(Mandragom qffidnarum,* p. 231). Considéré comme une véritable «pharmacie de campagne», car on peut utiliser toutes ses parties dans un but médicinal, il est très efficace en cas de grippe, de rhume ou de bronchite.



***Le sureau noir** clair autrefois le remède des troubles respiratoires*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe, le sureau noir pousse dans les bois, les haies et les terrains incultes de la plupart des régions tempérées. On le cultive par bouturage au printemps Les sommités fleuries sont récoltées à la fin du printemps, et les baies, cueillies au début de l'automne.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Fleurs :
- Havonoides (**jusqu'à** 3%), runne
  Acides **phénohques**
  Stérols
  Huile essentielle (**jusqu'à** 0,2%)
  Mucilage
  Tanins

Feuilles :
- Glucosides cyanogémques

Baies:
- Flavonoides
- Anthocyanosides
- Vitamines A et C

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimule la **transpiration**
- Diurétique
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN COURS

- **Baies** En Israël, une étude a révélé en 1995 que 90% de patients grippés se sont rétabhs 2 àou 3 jours après avoir consommé des extraits de baies de sureau alors que 90% de ceux qui avaient pns un placebo ont mis jusqu'à 6 jours pour guénr.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

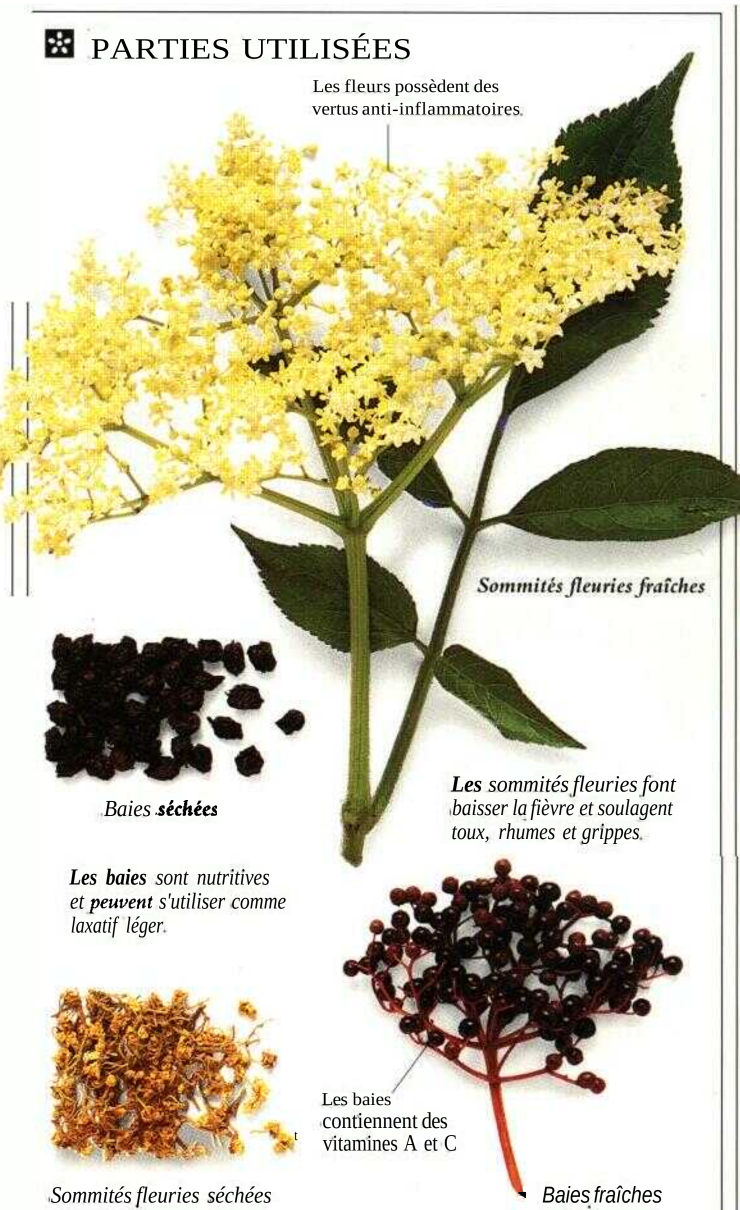
Toux et rhumes Les infusions de fleurs sont efficaces contre la toux, les rhumes et la grippe Elles sont relaxantes et augmentent légèrement la transpiration, ce qui fait baisser la fièvre

- **Catarrhes et allergies** Les préparations à base de fleurs augmentent la résistance aux infections, elles soignent les bronchites chroniques, les otites, les allergies et les candidoses L'infusion de fleurs de sureau mélangées à d'autres plantes prévient le rhume des foins
- **Arthrite** Les décoctions de fleurs sont diurétiques et stimulent la transpiration Efficaces en cas d'arthrite, elles favorisent l'élimination des déchets.
- **Autres usages** Riches en vitamine C, les baies sont présentes contre les rhumatismes. Légèrement laxatives, elles sont efficaces en cas de constipation

VOIR AUSSI

- Rhinites allergiques **dont** le rhume des foins, p. 300.
- Candidoses, p 314.
- Maux d'oreilles dus à **des** sécrétions nasales chroniques, p 312
- **Grippes,** p. 311.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



Crème faite à partir des sommités fleuries Appliquer a volonté sur les gerçures

Infusion à base de sommités fleuries Contre les rhumes, boire 1 tasse 3 fois par jour

***Teinture** à base de sommités fleuries En cas d'allergie au foin, prendre une cuillerée a café avec de l'eau 3 ou 4 fois par jour*

DÉCOCTION de baies En cas de douleurs rhumatismales, prendre 100 ml 3 fois par Jour

Schisandra chinensis (Schizandracées)

SCHISANDRA, WU WEI ZI (NOM CHINOIS)

Schisandra Plante grimpante, ligneuse et aromatique, à fleurs roses et à grappes de baies rouges (8 m de haut).

EXCELLENT FORTIFIANT, le schisandra est une des principales plantes toniques chinoises. Très efficace en période de stress, il redonne de l'énergie. Les baies tonifient les reins et les organes sexuels, protègent le foie, renforcent le système nerveux et purifient le sang. En chinois, il signifie «cinq plantes parfumées», car il rappelle la saveur des cinq énergies élémentaires (*voir* p. 40). Son goût est aigre et salé.



Le schisandra** est une des plantes toniques les plus utilisées en Chine* ***pour stimuler** l'activité* ***sexuelle.

HABITAT ET CULTURE

Le schisandra est cultivé au nord-est de la Chine, dans les provinces du Jilin, Lianoning, Heilongjang et Hebei.
On le multiplie par semis au printemps. Le fruit est récolté en automne à pleine maturité.

ESPÈCES VOISINES

Possédant moins de vertus thérapeutiques que le schisandra, les baies de l'espèce voisine nan wu wei zi *(Schisandra sphenanthera)* sont cependant très utilisées par la médecine chinoise pour soigner les toux sévères.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Lignanes (scmzandrine, déoxyschizandrine, gomisine)
- Triterpènes
- Huile essentielle
- Vitamines C et E

ACTIONS PRINCIPALES

- Tonique
- Facilite la résistance au stress
- Protège le foie

RECHERCHES EN COURS

- Hépatoprotecteur

Les recherches sur le schisandra ont concerné essentiellement les lignanes, qui protègent efficacement le foie. Environ 30 lignanes différentes ont été identifiées dans le schisandra. Des recherches effectuées depuis 1972 ont confirmé cette action bénéfique du schisandra sur le foie et un test clinique a permis de constater un taux de réussite — sans effets secondaires notables — de 76% dans le traitement des hépatites.

- **Système nerveux** Le schisandra stimule le système nerveux ; il accroît la vitesse des réflexes et améliore la lucidité. Les baies seraient efficaces en cas de dépression ; elles diminuent l'irritabilité et freinent la perte de mémoire.
- **Gynécologie** Le schisandra stimule l'utérus et accélère le rythme des contractions.
- **Plante adaptogène** II a été établi que le schisandra partage avec le ginseng *(Panax ginseng,* p. 120) des propriétés favorisant la résistance de l'organisme au stress.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

Tonique Le schisandra est un tonique puissant ; il renforce et tonifie de nombreux organes.

- Stimulant sexuel

Probablement plus connu comme stimulant sexuel, aussi bien masculin que féminin, le schisandra est réputé **pour** augmenter les sécrétions sexuelles. Chez l'homme, il améliore également la libido.

m Remède du foie Le schisandra protège le foie ; il est donc utilisé dans le traitement des hépatites et en cas de mauvais fonctionnement du foie.

- **Sédatif En** dépit de ses effets stimulants, le schisandra est employé en médecine chinoise pour «apaiser l'esprit et calmer le cœur» et prescrit en cas d'insomnie. Il constitue un bon exemple de ces plantes qui agissent de façon apparemment contradictoire et permettent à l'organisme de résister aux agressions extérieures.
- **Troubles mentaux et émotivité** En Chine, les baies de schisandra sont traditionnellement prescrites pour soigner les névroses. Elles sont également conseillées pour améliorer la concentration, les pertes de mémoire et les accès d'irritabilité.
- **Infections respiratoires** La plante est utilisée en cas de toux chroniques, d'insuffisances respiratoires et de crises d'asthme.
- **Régulation des sécrétions** Le schisandra est prescrit pour tonifier et fortifier les fonctions rénales. Il régularise les sécrétions de l'organisme ce qui en fait un remède efficace en cas de sueurs nocturnes, pour apaiser la soif et réduire le besoin fréquent d'uriner.
- **Eruptions cutanées** Récemment, le schisandra a été préconisé en Chine pour traiter l'urticaire et autres affections cutanées, dont l'eczéma. Dans ce cas, il est prescrit sous forme de vin médicinal.
- Autres usages

Le schisandra est utilisé **pour** soigner de nombreuses affections, dont la diarrhée et la dysenterie ; il agit aussi sur les défaillances de la vue et de l'ouïe.

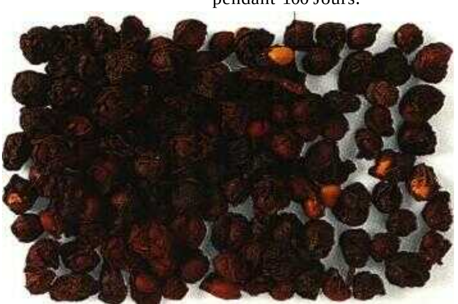
VOIR AUSSI

- Baisse de la libido, p. 316.

PARTIES UTILISÉES

***Les fruits** aident l'organisme à résister au stress.*

Utilisées comme tonique en Chine, les baies doivent être mastiquées tous les jours, pendant 100 Jours.



Fruits sèches

El PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : à fortes doses, l'usage de cette plante peut provoquer des brûlures d'estomac.



***Décoction** En cas de toux et d'essoufflement, préparer une décoction avec 5 g de baies écrasées dans 100 ml d'eau. Boire en 3 doses durant une période de 24 heures.*

Scutellaria baicalensis syn. *S. macrantha* (Lamiacées)

SCUTELLAIRE DU BAÏKAL



EN 1973, AU NORD-OUEST DE LA CHINE, on découvrit 92 tablettes en bois dans une tombe datant du IIe siècle de notre ère. Parmi les plantes prescrites sous forme de décoctions, de teintures, de pilules et d'onguents, figurait la scutellaire du Baïkal. Cette plante occupe une place significative dans la phytothérapie chinoise. C'est un remède aux affections «chaudes et humides», telles que la dysenterie et les diarrhées.



***La scutellaire** du Baïkal est une plante médicinale oui est également cultivée comme plante ornementale*

HABITAT ET CULTURE

La scutellaire du Baïkal pousse en Chine, au Japon, en Corée, en Mongolie et en Russie aussi bien sur les talus herbeux et ensoleilles que sur les terres incultes jusqu'à 2 000 m d'altitude Elle est cultivée par semis en automne ou au printemps Les racines de plantes âgées de 3 ou 4 ans sont déterrées à l'automne ou au printemps

ESPÈCE VOISINE

La scutellaire *(Scutellana latenflora,* p 135) est une espèce originaire d'Amérique du Nord qui est indiquée contre l'anxiété et le stress

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonoides (environ 12%) – baicaleme, **wogomne**
- Stérols
- Acide benzoïque

PRINCIPAUX EFFETS

- Sédatif
- Antiallergique
- Antibactenen
- Anti-inflammatoire

RECHERCHES EN COURS

- **Flavonoides** En Chine, la scutellaire du Baïkal a fait l'objet de recherches approfondies Ses effets anti-inflammatoires, anti-allergiques et antioxydants sont surtout dus à la présence des flavonoides
- **Allergies** La plante est utile pour traiter les maladies allergiques comme l'asthme, le rhume des foins, l'eczéma et l'urticaire Les flavonoides inhibent dans l'organisme les processus inflammatoires provoquant les reactions allergiques
- **Evidences cliniques** Bien que l'on ne dispose pas d'enquêtes à grande échelle, les études cliniques montrent que la plante est prometteuse dans le traitement d'affections comme la bronchite, la dysenterie, l'hypertension, l'hépatite chronique et la rhinite allergique
- **Diabète** La plante pourait être efficace en cas de complications du diabète, telles que la cataracte

USAGES TRADITIONNELS
ET COURANTS

- Plante «froide» et amère Pour la médecine chinoise, la scutellaire du Baïkal est une plante «froide» et amère *(voir* p 40) Présente en cas d'affections «chaudes» et deshydratantes (fortes fièvres, toux avec épaisses mucosités jaunes et infections gastro-intestinales, telles que la dysenterie), elle est également recommandée pour traiter les affections unnaires douloureuses
- **Problèmes circulatoires** La scutellaire du Baïkal est un bon remède des troubles de la circulation Associée a d'autres plantes, elle sert à traiter la tension artérielle élevée, l'artériosclérose, les vances et les contusions bénignes
- **Autres usages** En application cutanée, elle soigne ecorchures, tumescences et furoncles Elle est également présente pour les troubles circulatoires provoqués par le diabète

PARTIES UTILISÉES

La racine est récoltée en automne ou au printemps lorsque la plante est âgée de 3 ou 4 ans.

La racine possède des vertus anti-inflammatoires.

Racine fraîche

Racine séchée

PRÉPARATIONS ET USAGES





***Décoction** En cas de bronchites avec fièvre, boire 1/2 tasse 3 fois par Jour*

***Remette** En cas de migraines, faire une décoction avec 15 g de racine et 10 g de prunelle commune. **Boire** 1/2 tasse 3 fois par jour.*

***Teinture** En cas de rhume des foins, prendre 40 gouttes avec de l'eau 3 fois par Jour*

VOIR AUSSI

- Rhinites allergiques, p 300
- Difficultés respiratoires, p. 301



Scutellaria lateriflora (Lamiacées)

SCUTELLAIRE, SCUTELLAIRE DE VIRGINIE

ORIGINAIRE D'AMÉRIQUE-DU NORD, la scutellaire était prescrite en cas de troubles menstruels. Elle était également employée lors de rites de purification organisés lorsque les tabous sexuels avaient été enfreints. La scutellaire s'imposa au XIXe siècle comme traitement contre la rage. Sa saveur est amère. Aujourd'hui, elle est principalement utilisée pour ses propriétés sédatives, en cas de fatigue nerveuse.



La scutellaire est facilement reconnaissable. Ses/leurs par paires vont du rosé au bleu.

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Amérique du Nord, la scutellaire affectionne les zones humides et requiert un bon ensoleillement. Elle est cultivée soit à partir de semis, soit par division de la racine au printemps. Les parties aériennes des plantes âgées de 3 ou 4 ans sont récoltées en été, en pleine floraison.

ESPÈCES VOISINES

II existe environ 100 espèces de *Scutellaria.* La scutellaire d'Europe *(Scutellaria galericulata) et* la petite scutellaire *(Scutellaria minor)* ont été jadis utilisées de la même façon que *Scutellaria lateriflora,* mais leur action thérapeutique apparaît aujourd'hui moins importante. La scutellaire du Baïkai *(Scutellaria baicalensis, p. 134)* est proche de cette dernière.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonoïdes (scutellarine)
- Iridoïdes amers
- Huile essentielle
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Sédatif
- Tonique du système nerveux
- Antispasmodique
- Tonique amer léger

RECHERCHES EN COURS

- **La scutellaire.** Peu de recherches ont été effectuées sur cette espèce, bien qu'elle ait été utilisée depuis longtemps par la phytothérapie nord-américaine et britannique. Il est possible qu'elle contienne des principes actifs similaires à ceux d'autres espèces de *Scutellaria.* La scutellaire du Baïkai *(Scutellaria haicalensis,* p. 134) est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

Remède amérindien Les Cherokee utilisaient la scutellaire pour stimuler le cycle menstruel, soulager les douleurs des seins et faciliter l'expulsion du placenta.

- **Remède du XEX* siècle** Les phytothérapeutes de cette époque ont été les premiers à employer la scutellaire comme tonique. Affirmant que son action sur le système nerveux était plus efficace que celle de nombreuses autres plantes, ils la prescrivirent pour soigner l'hystérie, l'épilepsie, les convulsions et la rage, ainsi que la schizophrénie.
- **Autres usages** De nos jours, la scutellaire est utilisée comme tonique. C'est une plante aux vertus sédatives qui apaise le stress et l'angoisse. Son action anti-spasmodique en fait un remède efficace contre les contractions musculaires. La scutellaire est souvent prescrite seule ou associée à d'autres plantes sédatives en cas d'insomnie ou de règles douloureuses. De nouvelles recherches sur la scutellaire seraient appréciables, car elles pourraient révéler d'autres usages intéressants.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



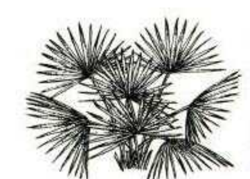
COMPRIMÉS Prescrits contre les insomnies, ils contiennent d'autres plantes sédatives.

VOIR AUSSI

- Anxiété, état dépressif et tension nerveuse, p. 308.
- Maux de tête et migraines, p.309.
- Crises d'angoisse et migraines, p. 308.

Serenoa repens syn. *Sabal serrulata* (Palmacées)

SABAL., PALMIER DE FLORIDE



LES BAIES DU SABAL étaieftt cueillies par les Indiens de l'Amérique du Nord. Selon une légende, des colons, voyant des animaux à la chair « onctueuse et grasse » s'en repaître, auraient goûté ces baies et leur auraient attribué des propriétés curatives Depuis le XIXe siècle, la pulpe du fruit est considérée comme tonique; aujourd'hui, elle sert à soigner asthénie, affections des voies unnaires et hypertrophies de la prostate



Le sabal *a des baies de couleur sombre, situées au centre de feuilles en éventail*

HABITAT ET CULTURE

Le sabal pousse sur les dunes sableuses qui bordent les côtes atlantiques, de la Caroline du Sud au Texas II se multiplie a partir de graines au printemps sur des sols bien draines et très ensoleilles Les baies, récoltées a maturité en automne, sont souvent égrenées avant d'être sechees

ESPÈCES VOISINES

Les Mayas utilisaient les racines ou les feuilles d'un autre palmier nain *Sabal japa* pour soigner la dysenterie et les douleurs abdominales Les racines écrasées de *Sabal adansomt* étaient employées comme lotion oculaire par les Houma, un autre peuple de l'Amérique centrale

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Lipide (graisse) contenant acides gras, alcools gras,, phytostérols
- Flavonoides
- Polysacchandes

PRINCIPAUX EFFETS

- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-androgene
- Diurétique

RECHERCHES EN COURS

- **Hypertrophie bénigne de la prostate** Les études cliniques menées en Europe ont montre qu un extrait gras du sabal contribue a résorber I hypertrophie de la prostate Les extraits de la plante agissent sur la rétention d unne et facilitent l'écoulement unnaire Dans de nombreux pays européens les extraits de sabal constituent un traitement standard de l'hypertrophie prostatique bien que le mode d'action de la plante reste encore obscur
- **Activité hormonale** Le sabal semble inhiber les androgenes (hormones sexuelles mâles), notamment au niveau de la prostate La plante a aussi une action anti-œstrogenique

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

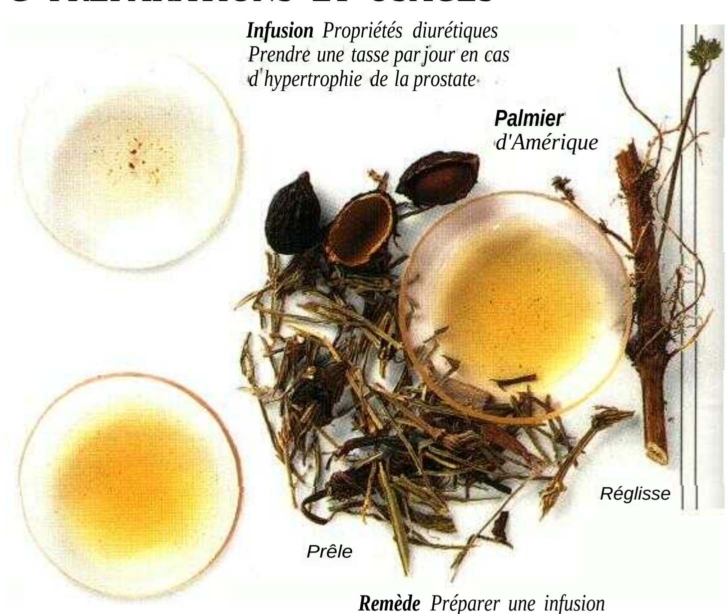
- **Diurétique** Le sabal a été surnomme «la plante-sonde» en raison de sa capacité a fortifier le col de la vessie et a diminuer l'hypertrophie de la prostate II est utilise essentiellement pour ses propriétés diurétiques et antiseptiques en cas de cystite II s'associe bien avec la prêle (*Equisetum arvense,* p 204) et avec l'hydrangea *(Hydrangea arborescens,* p 220) pour soigner les infections de la prostate
- **Action anabolisante** Le sabal semble contribuer a la bonne assimilation des aliments par l'organisme d fortifie les tissus de l'organisme, favorise leur croissance et accélère la prise de poids La pulpe des fruits ou la teinture est présente contre l'amaigrissement, 1 asthénie et le manque de tonus

PARTIES UTILISÉES



Les haies ont un puissant effet diurétique et tonique. Traditionnellement, les Indiens d'Amérique du Nord s'en servent pour soigner de nombreuses affections.

G PRÉPARATIONS ET USAGES



Infusion *Propriétés diurétiques Prendre une tasse par jour en cas d'hypertrophie de la prostate*

Teinture *Comme tonique pendant une durée prolongée en cas d'asthénie Boire î c a c diluée dans de l eau une fois par jour*

Remède *Préparer une infusion avec 2 c a c de palmier d Amérique 2 c a café de prêle l e a c de réglisse et 200 ml d eau Prendre 100 ml 2 fois par jour comme tonique*

VOIR AUSSI

- **Impuissance et éjaculation précoce,** p 316

Symphytum officinale (Boraginacées)

CONSOLIDE, BOURRACHE



TRADITIONNELLEMENT, la consoude était utilisée pour favoriser la consolidation des fractures. Son nom latin, *Symphytum*, provient d'un mot grec signifiant «réunir». C'est également une plante cicatrisante. Jean Fernel, le médecin du roi de France Henri II, la conseillait déjà pour soigner les traumatismes avec fractures. Elle demeure aujourd'hui appréciée pour cette raison.



***La consoude** était connue des le l ' siècle de notre ère Diosconde la mentionne dans son traité* **De** matena medica

HABITAT ET CULTURE

La consoude est originaire d'Europe, mais pousse dans les régions tempérées d'Asie, d'Amérique du Nord et d'Australie Elle prospère dans les endroits humides Elle est cultivée par semis au printemps, ou par bouturage des racines en automne Les parties supérieures sont récoltées en été, et les racines en automne.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- AUantome (jusqu'à 4,7 %)
- Mucilage (env. 29%)
- Tnterpènes
- Acides phénols
- Asparagine
- Alcaloïdes pyrrohzidiniques (0,02-0,07%)
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Emollient
- Astringent
- Anti-inflammatoire
- Cicatrise les plaies et **accélère la consolidation des fractures**

RECHERCHES EN COURS

- **AUantome** La consoude contient de l'allantoine, un cicatrisant
- **Acides phénols** La présence d'acides phénols dans la composition chimique de cette plante explique son puissant effet anti-inflammatou-e.
- **Alcaloïdes pyrrolizidiniques** Des analyses chimiques ont montré que la consoude contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques, qui, isolément, sont très toxiques pour le foie II est difficile de déterminer s'ils sont également toxiques dans la plante entière Leur présence n'est, en effet, que résiduelle dans les échantillons sèches prélevés sur la partie supérieure de la plante. La concentration d'alcaloïdes la plus élevée se trouve dans la racine Aussi, jusqu'à confirmation ou infinnation de cette hypothèse par les chercheurs, la racine de la consoude ne doit-elle pas être utilisée par voie interne.

USAGES **TRADITIONNELS** ET COURANTS

- **Lésions** La consoude agit efficacement sur les entorses, les contusions et les fractures. Elle accélère la consolidation de ces dernières Une compresse de consoude apphquée immédiatement sur une contusion en atténue la gravité grâce à la présence combinée de tanins et de mucilage dans la composition de la plante
- **Dermatologie** L'huile ainsi que la pommade de consoude sont efficaces contre l'acné, les furoncles, le psoriasis et la déshydratation de la peau
- **Autres usages Cette plante** était utilisée pour soigner les ulcères, les troubles intestinaux, **les bronchites** et **les pleurésies.**

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas appliquer sur les plaies non nettoyées pour éviter d emprisonner les impuretés dans la plaie Usage restreint dans certains pays Déconseille en usage interne, pendant la grossesse et 1 allaitement



TEINTURE de racine Appliquer pure sur l'acné

VOIR AUSSI

- Acné et furoncles, p. 305
- Fractures, p. 312.
- **Mycoses,** p 304.
- Cicatrisation, p 304
- Eruptions cutanées, p 303
- Articulations douloureuses, p. 313.



Syzygium cumini syn. *Eugenia jambos* (Myrtacées)

JAMBOSIER, JAMELONGUE, PRUNE DE JAVA

ORIGINAIRE DES RÉGIONS d'Asie méridionale et d'Australie, lejambosier est un arbre utilisé à des fins nutritives et médicinales. Une fois mûr, son fruit, la jamelongue, qui a l'odeur et la saveur d'un abricot, se consomme en confiture. Les graines et le fruit ont des propriétés astringentes et facilitent la digestion. Les graines abaissent le taux de sucre dans le sang, et sont donc recommandées dans le traitement du diabète.



Lejambosier** abaisse le taux de sucre dans le sang on l'utilise **pour soigner le diabète.

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Asie méridionale et d'Australie, le Jambosier existe aussi en Inde, en Indonésie et en Afrique II est cultivé pour ses fruits par semis de graines ou par bouturage en été, sur un sol bien drainé et très ensoleillé
Le fruit est récolté en automne, une fois arrivé à maturité

ESPÈCES VOISINES

II existe de nombreuses espèces voisines du Jambosier Les clous de girofle *(Eugenia caryophyllata,* p 99) sont utilisés pour soigner les troubles digestifs, les flatulences et les ballonnements, ou les infections Les vanétés *Eugema chequen* du Chili et *Eugenia gerradi* d'Afrique du Sud sont efficaces contre la toux. Au Brésil, les feuilles *d'Eugema uniflora* servent à éloigner les moustiques et autres insectes volants

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Phénols (methylxanthoxyhne)
- Tanins
- Alcaloïdes (jambosine)
- Tnterpénoides
- Huile essentielle

PRINCIPAUX EFFETS

- Abaisse le taux de sucre dans le sang
- Astnngent
- Favorise l'expulsion des gaz
- Diurétique

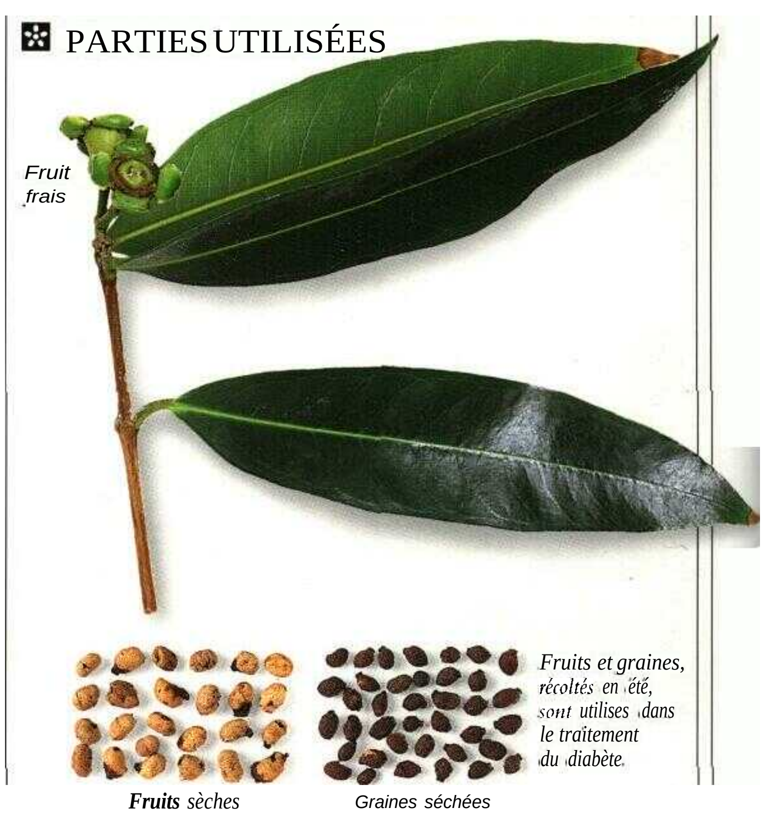
RECHERCHES EN COURS

- Traitement du diabète Les chercheurs ont montré que, à l'instar de nombreuses autres espèces, le jambosier a d'importantes propnétés hypoglycémiantes (qui abaissent le taux de sucre dans le sang). De même, cette plante est connue pour abaisser le taux de glucose dans les unnes

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- Traitement du diabète Un certain nombre de fruits d'espèces voisines du Jambosier, comme la myrtille *(Vacamum myrtillus,* p 147) permettent de réduire le taux de sucre dans le sang Les phytothérapeutes prescrivent la plante comme traitement du diabète, lorsque le pancréas cesse de produire suffisamment d'insuline (substance permettant l'assimilation du glucose par les cellules)
Le diabète débute en général à l'âge mûr Dans sa phase initiale, cette affection peut être traitée, en complément des traitements classiques, par le Jambosier, à condition de soumettre le patient a une diète très stricte.
- Remède indien au diabète En Inde, on présent de la poudre de Jambosier sechee, ou parfois de la teinture, pour soigner le diabète et diminuer la fréquence des besoins d'unner.
- **Diarrhée** et **dysenterie** Le Jambosier, au puissant effet astringent, est préconise contre la diarrhée et la dysenterie
Dans l'ancienne médecine ayurvédique, le Jambosier était à cet effet mélangé à des graines de mangue.
- **Indigestion** Le Jambosier favorise l'expulsion des gaz, ce qui lui confère une réelle efficacité en cas de troubles digestifs On le prescrit pour soulager les douleurs gastriques et contre les flatulences
- **Épilepsie** Dans certaines parties de l'Asie du Sud-Est, le Jambosier est indique dans le traitement de l'épilepsie

PARTIES UTILISÉES



Fruits et graines, récoltés en été, sont utilises dans le traitement du diabète.

PRÉPARATIONS ET USAGES



***Décoction** Contre la diarrhée, faire bouillir pendant 5 mn ½ c a c dans de l'eau Prendre 1 tasse 3 fois par jour*



***Teinture** de graines En cas de coliques, mélanger 40 gouttes dans de l'eau A prendre 3 fois par jour*

POUDRE Contre les flatulences, prendre 1 g avec de l'eau 3 fois par jour

Tabebuia Spp. (Bignoniacées)

LAPACHO, IPE ROXO, PAU D'ARCO

LAPACHO
Arbre à feuilles persistantes (ou caduques sous climat froid) et à fleurs roses (30 m de haut).

L'ECORCE DU LAPACHO fait partie de la pharmacopée d'Amérique du Sud depuis des siècles. On la prescrit aujourd'hui contre les inflammations et les infections, notamment dans le cas du syndrome de fatigue chronique Son champ d'application fait l'objet de recherches notamment dans le domaine du cancer, dont la leucémie



Le lapacho** est repute pour la qualité de son bois et les propriétés thérapeutiques **de son ecorce

HABITAT ET CULTURE

Cet arbre pousse surtout en Amérique du Sud, dans les régions montagneuses des Andes péruviennes **et** argentines Toutefois, **il** est également présent dans les forêts tropicales (Brésil et Paraguay), **dont ri serait originaire**

Plusieurs sous-espèces *Tabebuia* possèdent des vertus thérapeutiques Ainsi, pau d'arco ou ipe roxo *(Tabebuia avellanadae)* est probablement la plus efficace tandis que lapacho *(Tahebuia impetuginosa)* est la sous-espèce la plus répandue Le lapacho n'est pas cultive son ecorce précieuse est récoltée toute 1 année sur des arbres sauvages, en pleine forêt

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Naphtoquinones (lapachol)
- Anthraquinones
- Coumannes
- Flavonoides
- Indoides
- Camosol

PRINCIPAUX EFFETS

- Antibactenen
- Antifongique
- Stimulant immunitaire
- Anti-inflammatoire
- Antiseptique
- Tonifiant
- Antitumoral

RECHERCHES EN COURS

• Propriétés antitumorales L'action anticancereuse du lapacho reste controversée, bien que des recherches effectuées au Brésil a partir des années 1960 aient établi une certaine efficacité dans le cas des leucémies Ces tests cliniques, inspires de la tradition médicale indigène, devraient être poursuivis de manière intensive Le lapacho serait efficace dans le cas de traitements anticancereux, dont celui de la leucémie En effet, ses nombreux composants, notamment le lapachol, freinerait la croissance des cellules cancéreuses en les empêchant d'assimiler l'oxygène

• **Autres recherches** Les naphtoquinones du lapacho ont une action antifongique (contre *Candida albicans* en particulier) et antibactenenne Une étude indique que la décoction de la plante inhibe la résistance du staphylocoque doré

USAGES **TRADITIONNELS** ET COURANTS

• **Remède miracle** Les Incas, les Callawayas du Brésil et d'autres peuples sud-améncams considéraient le lapacho comme un remède universel Ils 1 utilisaient pour guérir blessures, fièvres, dysentene, inflammations intestinales, morsures de serpents et certaines tumeurs

• Infections Etant donné sa richesse en substances actives, l'ecorce du lapacho est l'un des produits naturels le plus fréquemment présents en Amérique du Sud Elle joue le rôle d'un antibiotique naturel particulièrement efficace contre les infections virales ou bactériennes du nez, de la gorge et des oreilles On l'emploie également dans le cas du syndrome de fatigue chronique Le lapacho est aussi utilise comme antifongique, contre l'herpès ou les aphtes II agit dans le cas de mycoses chroniques (candidose)

• **Action anti-inflammatoire** Le lapacho traite les inflammations, en particulier celles de l'estomac et de l'intestin On le préconise également dans d'autres cas d'inflammations (vessie, prostate, col de l'utérus, etc)

PARTIES UTILISÉES



***La partie intérieure de l'ecorce** est recherchée pour son action stimulante sur le système immunitaire On la préconise pour soigner les inflammations*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION si vous prenez des anticoagulants n utilisez le lapacho que sur avis médical

***Onguent** A appliquer tel quel sur les plaies*



***Décoction** Préparation traditionnelle en Amérique du Sud, en cas de candidose une tasse 3 fois par jour*



***Teinture** Efficace pour les traitements de longue durée En cas de fatigue postvirale 2 ml dilues dans de t eau 3 fois par jour*

Tanacetum parthenium (Astéracées)

GRANDE CAMOMILLE



GRANDE CAMOMILLE Plante vivace aux fleurs nombreuses, qui rappellent la marguerite (60 cm de haut).

LA GRANDE CAMOMILLE était autrefois prescrite aux femmes. Au XVII[e] siècle, dans *le Médecin anglais,* Nicolas Culpeper en faisait l'éloge suivant : « . . .un fortifiant naturel de la matrice... Elle nettoie celle-ci en expulsant les restes du placenta après l'accouchement. Elle prodigue tout le bien qu'une femme peut attendre d'une plante. » Longtemps préconisée contre les rhumatismes et l'arthrite, cette plante l'est aujourd'hui contre la migraine.



La grande camomille, *qui fleurit en été, rappelle la marguerite*

HABITAT ET CULTURE

Originaire du sud-est de l'Europe, la grande camomille pousse également en Amérique du Nord et en Australie. Elle est cultivée par semis ou bouturages, sur des sols ensoleillés et bien drainés Les feuilles sont récoltées toute l'année selon les besoins. Les parties aériennes le sont en été, après la floraison

ESPÈCES VOISINES

La grande camomille est parente de la tanaisie *(Tanacetum vulgare, p* 274) et de certaines espèces de chrysanthème et de camomille.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (alphapinène)
- Lactones sesquiterpémques **(parthenolide)**
- Sesquiterpènes (camphre)

PRINCIPAUX EFFETS

- Soulage la douleur
- Fait baisser la fièvre
- Antirhumatismal
- Stimule le flux menstruel
- Amer

RECHERCHES EN COURS

Migraine II fallut attendre que la femme d'un médecin gallois eut été guéne, grâce à la grande camomille, d'une migraine chronique qui avait duré 50 ans pour que des études sérieuses soient enfin entrepnses en Grande-Bretagne. Après des tests cliniques très concluants, cette plante fut prescrite dans les hôpitaux britanniques à partir des années 1980. Mais la nature exacte de son action demeure inexpliquée On sait seulement que la parthenolide freine la sécrétion de sérotonme, qui est censée déclencher les migraines.

- **Rhumatismes articulaires** L'efficacité de la grande camomille dans le traitement des rhumatismes est à l'étude.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Fièvres** La grande camomille est recommandée pour lutter contre la fièvre
- **Gynécologie** Cette plante était connue des Romains pour sa capacité à provoquer les règles et à expulser le placenta lors de l'accouchement
- **Migraines et maux de tête** La grande camomille prévient les migraines II convient d'en absorber dès les premiers symptômes Elle soigne aussi maux de tête et migraines qui accompagnent les règles
- **Rhumatismes** Associée à d'autres plantes, la grande camomille est efficace contre les douleurs rhumatismales.

VOIR AUSSI

- Prévention de la migraine, p.309.

PARTIES UTILISÉES



Les parties aériennes *sont récoltées en été lors de la floraison.*

Les feuilles contiennent de la parthenolide, ester qui prévient la migraine

Partie aérienne fraîche

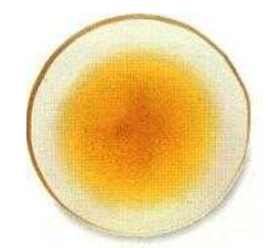
Partie aérienne séchée

B PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : la consommation de feuilles fraîches peut provoquer des aphtes Incompatible avec d'autres traitements pour la circulation Déconseille pendant la grosse;



Feuilles fraîches *En cas de migraine, 2 ou 3 feuilles chaque jour sur du pain*



Teinture *En cas de migraine prolongé verser 5 gouttes dans un peu d'eau A consommer 3 fois par jour*

GÉLU1ES Pour soulager les maux de tête, absorber une gélule de 100 mg chaque jour

COMPRIMES A base de grande camomille, ils apaisent les maux de tête

Taraxacum officinale (Astéracées)
PISSENLIT

PISSENLIT Plante vivace, à tige creuse, aux feuilles dentelées et à fleurs jaunes (50 cm de haut).

BIEN QUE CONSIDERE comme une mauvaise herbe, le pissenlit possède de nombreuses vertus médicinales En Europe, ses feuilles, qui peuvent être consommées en salade, sont depuis longtemps utilisées comme diurétique Dès le XI[e] siècle, le pissenlit est recommandé par les médecins arabes. Ce sont surtout les racines qui ont des propriétés médicinales, elles ont notamment une action bénéfique sur le foie.



***Le pissenlit** est également appelé dent-de-hon, du latin* dens leoms, *allusion a la forme très **découpée** de ses feuilles*

HABITAT ET CULTURE

Le pissenlit pousse partout dans le monde On le cultive par semis, en France et en Allemagne Les feuilles jeunes, récoltées au pnntemps, sont accommodées en salade ou destinées a une utilisation médicinale Les racines, récoltées au bout de 2 ans sont prélevées en automne

ESPÈCE VOISINE

En médecine chinoise traditionnelle, le pu gong ymg *(Taraxacum mongohcum)* combat la fièvre et punfie le foie

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Amer lactucopicnne
- Tnterpenes
- Vitamines A, **B, C et D**

Feuille seule :
- Acides aminés
- Carotenoides
- Minéraux (potassium)

Racine seule :
- Taraxacoside
- Sucres
- Minéraux (potassium, calcium)

PRINCIPAUX EFFETS

- Diurétique
- Dépuratif
- Tomque amer

RECHERCHES EN COURS

- **Feuilles** Un article publie en 1974 dans la revue *Planta medica* a reconnu la réalité des vertus puissamment diurétiques des feuilles, sans parvenir a en identifier les causes exactes A l'inverse d'autres plantes diurétiques qui provoquent des carences en potassium, la feuille de pissenlit en recelé tant qu'elle le transmet a l'organisme
- **Racine** Des travaux japonais (publies en 1999) sur l'action antitumorale du pissenlit donne des indications sur le rôle que jouerait la racine contre le cancer Les recherches mentent d'être poursuivies

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Diurétique** La feuille est utilisée comme diurétique Elle abaisse la tension artérielle en épurant le sang
- **Dépuratif** La racine de pissenlit est un puissant dépuratif naturel Son action sur le foie et la vésicule biliaire facilite l'élimination des toxines, elle favorise aussi le travail d évacuation des toxines par les reins Grâce a sa composition chimique équilibrée, la racine de pissenlit élimine les toxines d'origine infectieuse et celles qui proviennent de la pollution Elle est très efficace en cas de constipation, de problèmes cutanés (acné, eczéma, psoriasis) ou rhumatismaux (goutte, arthrite)

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



"V **DÉCOCTION** de racines Contre l'acné, ½ tasse 3 fois par jour

Jus de feuilles En cas de rétention d'eau, 20 ml 3 fois par jour

ATTENTION ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale ou cardiaque

- **Vésicule biliaire** Les racines et les feuilles de pissenlit ont une action efficace sur la vésicule biliaire et empêchent la formation des calculs La feuille facilite la dissolution des calculs déjà constitues

VOIR AUSSI

Acné et furoncles, p 305
Constipation, p 307
Excès d'alcool, p 309
Rétention d'eau, p 315
Urticaire, p 303

Terminalia arjuna (Combrétacées)

BADAMIER, KUMBUK (NOM INDIEN)

BADAMIER
Arbre à feuilles en forme de cône et à fleurs pâles (30 m de haut).

CONNUE DE LA MÉDECINE traditionnelle indienne depuis au moins 3000 ans, l'écorce du badamier est employée en cas de troubles cardiaques. D'après la tradition, Vagbhata est le premier médecin à en avoir prescrit au vu^e siècle de notre ère. Le badamier est un exemple parfait de plante médicinale dont les usages traditionnels ont été confirmés par les recherches modernes.



Le badamier** est un arbre à feuilles persistantes Son écorce est un **stimulant cardiaque et circulatoire.

HABITAT ET CULTURE

On trouve le badamier dans tout le sous-continent indien, du Sn Lanka aux contreforts de l'Himalaya II pousse sur les sols humides et marécageux et au bord des nvières On le cultive par semis Son écorce est récoltée à la fin de l'hiver.

ESPÈCES VOISINES

Plusieurs espèces *Temmalia* ont une utilisation médicinale, notamment deux espèces de myrobolan *(Terminalia helenca* et *Terminalia chebula,* p 275), qui, proches parentes du badamier, sont souvent présentes par les phytothérapeutes indiens

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Tanins
- Sapomnes tnterpéruques
- Flavonoides
- Phytostérols

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimulant cardiaque
- Diminue la tension artérielle
- Abaisse le taux de cholestérol

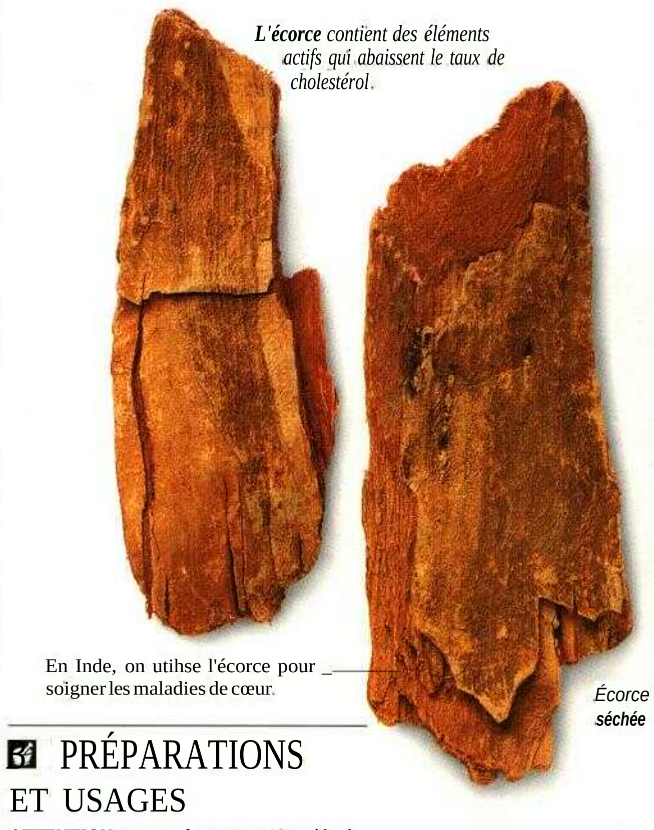
RECHERCHES EN COURS

- Stimulant cardiaque Des recherches sur le badamier ont lieu en Inde depuis les années 1930 Les résultats obtenus font toutefois l'objet d'âpres controverses Pour certains chercheurs, le badamier accélère le rythme cardiaque et augmente la tension, d'autres affirment le contraire II semble que cette plante soit surtout efficace dans des affections caractérisées par l'afflux insuffisant du sang au cœur (angine de poitrine) ou pour régulariser le rythme cardiaque
- **Cholestérol** Des tests ont montre que le badamier abaisse le taux de cholestérol.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Stimulant cardiaque** Dans la médecine indienne, le badamier a toujours été considère comme un stimulant cardiaque On le prescrit pour traiter l'insuffisance cardiaque ou les œdèmes (accumulation anormale de liquide séreux dans les tissus, se traduisant par un gonflement diffus) En abaissant le taux de cholestérol, en diminuant la tension artérielle et en stimulant le cœur, le badamier améliore la circulation sanguine et joue un rôle préventif dans les pathologies du cœur Le badamier est efficace contre l'angine de poitrine ou les troubles coronariens II stabilise le rythme cardiaque
- **Médecine ayurvédique** Les phytothérapeutes prescrivaient le badamier pour rétablir l'équilibre entre les trois humeurs, *kapha*, *pitta* ou *vata* *(voir* p 37) En décoction, l'écorce est efficace contre la diarrhée et la dysenterie En poudre, elle traite l'asthme Le badamier est recommande en cas de troubles des voies biliaires, d'empoisonnement et de piqûres de scorpion
- **Autres usages** En Inde, on présent le badamier en cas de maux d'oreilles II est également considère comme un aphrodisiaque

PARTIES UTILISÉES



***L'écorce** contient des éléments actifs qui abaissent le taux de cholestérol.*

En Inde, on utihse l'écorce pour soigner les maladies de cœur.

Écorce **séchée**

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne **prendre** que sur avis médical.



***Décoction** Est présenté pour traiter les troubles de la circulation sanguine.*



***Teinture** Excellent stimulant cardiaque. Est présente contre l'angine de poitrine.*



Poudre Remède *ayurvédique* traditionnel contre l'asthme.

Thymus vulgaris (Lamiacées)

THYM, THYM COMMUN



ÉLÉMENT CARACTÉRISTIQUE de la flore méditerranéenne, le thym est la célèbre farigoule des garrigues provençales. Connu surtout pour ses qualités aromatiques, il a aussi de très nombreuses propriétés médicinales. Fortifiant et antiseptique, le thym soulage aujourd'hui encore de multiples affections, plus particulièrement les troubles respiratoires.



***Le thym** a des fleurs rosés qui attirent les abeilles et confèrent à leur miel un arôme particulier.*

HABITAT ET CULTURE

Le thym commun est une variété cultivée du thym sauvage, ou serpolet *(Tllymus serpyllum,* p. 276), originaire d'Europe du Sud. Il est aujourd'hui cultivé dans le monde entier, par semis ou bouturage au printemps, sur les sols calcaires. On cueille les parties aériennes à la fin de l'été.

ESPÈCES VOISINES

II existe beaucoup d'espèces *Thymus,* chacune contenant une huile essentielle différente. Le serpolet *(Thymus serpyllum,* p. 276) est utilisé comme le thym.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle aux composants variables **(thymol,** carvacrol, linalol)
- Flavonoïdes
- Acides phénoliques

PRINCIPAUX EFFETS

- Antiseptique
- Tonique
- Décontractant musculaire
- Expectorant
- Vermifuge
- Antioxydant

RECHERCHES EN COURS

• Huile essentielle Elle est très antiseptique (le thymol, un de ses constituants, est un puissant antifongique). Elle a également une action expectorante et vermifuge.

• Contractions musculaires Le thymol, le carvacrol et les flavonoïdes sont des décontractants musculaires.

• Lutte contre le vieillissement Des recherches menées dans les années 1990 en Ecosse ont établi les vertus potentielles du thym et de l'huile essentielle, en prévention du vieillissement. Des études récentes indiquent que le thym est un puissant antioxydant et assure des doses élevées d'acides gras essentiels dans le cerveau.

• Ulcère de l'estomac Les extraits de thym ont un puissant rôle antibactérien contre *H. pylori,* une bactérie souvent liée aux ulcères de l'estomac.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

Infections Le thym est excellent contre la bronchite, la coqueluche, la pleurésie. L'infusion soigne les infections bénignes de la gorge et des bronches.

• Asthme et rhume des foins Le thym est prescrit aux enfants asthmatiques. Il est efficace en cas de rhume des foins.

• Vers Le thym est prescrit aux enfants comme vermifuge.

• Usages externes Appliqué sur la peau, il soulage les piqûres d'insectes. On l'utilise en cas de douleurs sciatique ou rhumatismales. Il soigne aussi l'herpès, le pied d'athlète, les aphtes, les mycoses, la gale et les poux.

VOIR AUSSI

- **Rhinites allergiques, p. 300.**
- **Douleurs dorsales, p. 313.**
- **Morsures et piqûres, p. 303.**
- **Rhumes, grippes et états fébriles, p. 311.**
- **Toux et bronchites, p. 310.**
- **Maux d'oreille, p. 312.**
- **Mycoses,** p. 304 et 314.
- **Maintien de la forme, p. 319.**
- **Asthme et difficultés respiratoires, p. 301.**
- **Douleurs musculaires, p. 312.**

PARTIES UTILISÉES

***Les parties aériennes,** récoltées en été, contiennent de l'huile essentielle aux propriétés antiseptiques.*



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : utiliser l'huile essentielle sur avis **médical** uniquement. Pas d'usage externe pendant la grossesse.

***Infusion** En cas de coup de froid, 50 ml 3 fois par jour.*

***Huile essentielle** Contre la gale, bien diluer et tamponner la zone infectée.*

***Sirop** Remède traditionnel contre la toux. Boire 20 ml 3 fois par jour.*

TEINTURE Contre les aphtes, appliquer 2 ml 2 à 3 fois par jour.

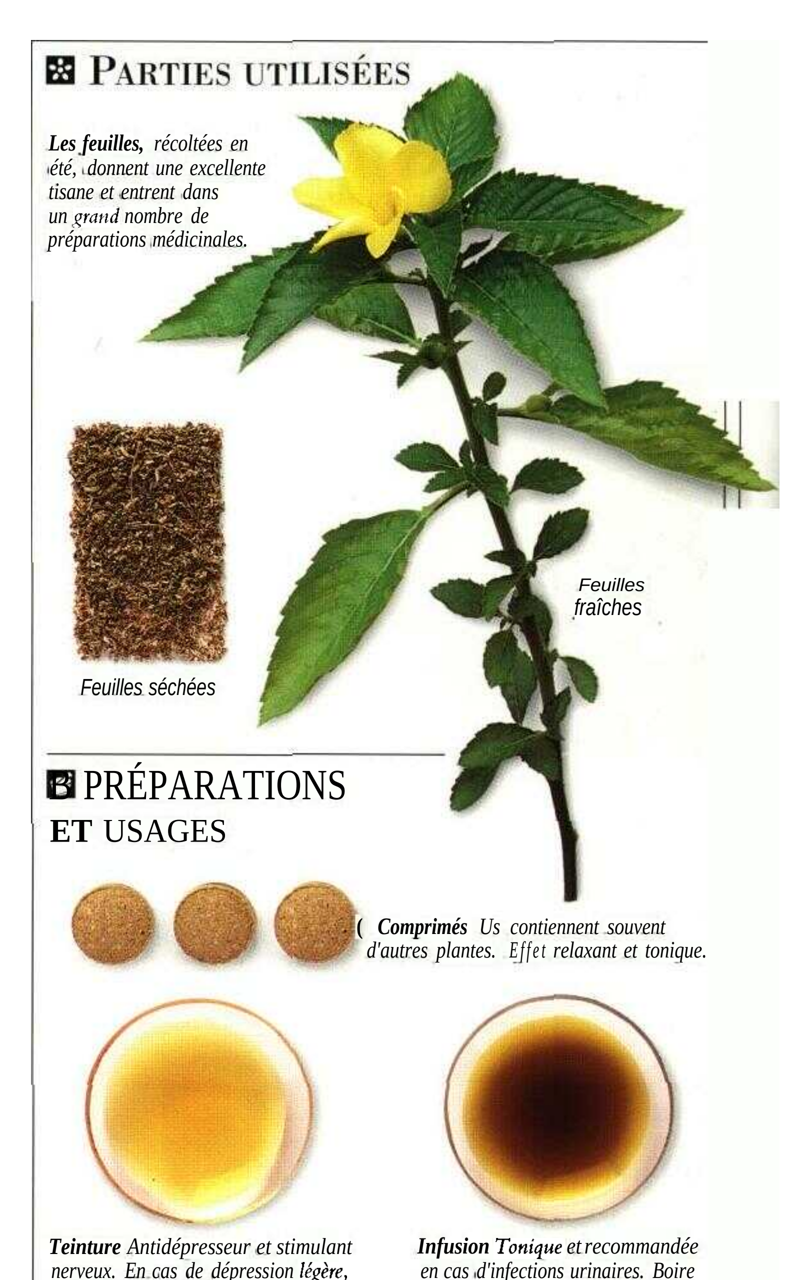
Tumera diffusa syn. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* (Tumeracées)

DAMIANA, DAMIANE



Arbuste aromatique aux feuilles douces vert pâle, et à petites

LE DAMANIA ÉTAIT employé **comme** aphrodisiaque par les Mayas d'Amérique centrale. Aujourd'hui encore, on lui reconnaît cette vertu, tout en le considérant aussi comme un excellent tonique, indiqué dans les cas de dépression légère. Le goût du damiana est très relevé et légèrement amer. Les feuilles sont utilisées pour aromatiser les liqueurs et, au Mexique, comme substitut au thé.



PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, *récoltées en été, donnent une excellente tisane et entrent dans un grand nombre de préparations médicinales.*

Feuilles séchées

Feuilles fraîches

PRÉPARATIONS ET USAGES

Comprimés *Us contiennent souvent d'autres plantes. Effet relaxant et tonique.*

Teinture *Antidépresseur et stimulant nerveux. En cas de dépression légère, prendre 30 gouttes diluées dans de l'eau 4 fois par jour.*

Infusion *Tonique et recommandée en cas d'infections urinaires. Boire une tasse par jour pour tonifier l'organisme.*



Le *damiana,* *excellent fortifiant, est prescrit contre la fatigue tant physique que nerveuse.*

HABITAT ET CULTURE

Originaire du golfe du Mexique, de Basse-Californie, des Antilles et de Namibie, le damiana est cultivé de manière extensive par semis au printemps, sous un climat chaud et humide. Les feuilles sont récoltées en été, à la floraison.

ESPÈCES VOISINES

Tumera opifera et *Tumera ulmifolia* sont des fortifiants **au Brésil et en Amérique centrale.**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Arbutine (jusqu'à 7%)
- Huile essentielle (environ 0,5%), dettacadinène (10%), thymol (4%), cinéol
- Glucoside cyanogénétique (tétraphylline)
- Résine
- Gommes

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique
- Stimulant
- Diurétique et laxatif léger
- Antidépresseur
- Agit sur la testostérone
- Aphrodisiaque

RECHERCHES EN COURS

- Premières recherches

Une étude originale de l'effet aphrodisiaque du damiana (publiée en 1999) montre que les rats mâles ont une plus grande activité sexuelle après avoir reçu des extraits de la plante. Le damiana abaisserait en outre le taux de sucre sanguin chez les diabétiques.

USAGES COURANTS ET TRADITIONNELS

• **Tonique** Le damiana est un tonique reconstituant du système nerveux. Il a toujours été considéré comme un aphrodisiaque. Son action stimulante est due à la présence de thymol, composant antiseptique et tonique.

• **Antidépresseur** Le damiana a une action stimulante sur le corps et l'esprit. Il est préconisé aux personnes souffrant d'une légère dépression ou de fatigue nerveuse. Ses propriétés stimulantes sont appréciées lorsque, à la dépression, s'associent des phénomènes d'angoisse, surtout après une période prolongée de stress.

• **Stimulant sexuel** Le damiana, qui agit sur les testostérones, hormones masculines, a été utilisé dans les cas d'éjaculation précoce ou d'impuissance. Il est également efficace chez les femmes, car il fortifie les organes génitaux.

• **Troubles gynécologiques** Le damiana est souvent prescrit en cas de règles douloureuses ou irrégulières, ou pour traiter les maux de têtes qui y sont associés.

• **Antiseptique urinaire** Naturellement diurétique, le damiana est aussi un antiseptique urinaire, que l'on préconise contre la cystite ou l'urétrite. Il doit cet effet à l'arbutine, qui est transformée en hydroquinone (antiseptique puissant) dans l'appareil urinaire. On retrouve aussi de l'arbutine dans un grand nombre d'autres plantes, notamment l'uva-ursi (*Arctostaphylos uva-ursi,* p. 170).

• **Laxatif** Le damiana constitue un laxatif léger, qui est indiqué dans les cas de constipation provoquée par la paresse des muscles intestinaux.

VOIR AUSSI

• Troubles nerveux et troubles liés au stress, p. 308.

Ulmus rubra (Ulmacées)

ORME ROUGE



L'ORME ROUGE est un remède doux et efficace contre les inflammations des bronches, de l'appareil urinaire, de l'estomac et des intestins. Les Indiens d'Amérique l'employaient en usage interne contre la fièvre, les coups de froid et les troubles intestinaux et comme cataplasme en cas de blessure, de furoncle, d'ulcère et d'inflammation des yeux. Sa texture est très mucilagineuse.



L'orme rouge** produit, en été, des fruits rouge-brun qui ne **contiennent qu'une seule graine.

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Amérique du Nord, l'orme rouge est très répandu dans les Appalaches. Il préfère les sols secs situés en altitude. On récolte l'écorce interne du tronc et des branches au printemps.

ESPÈCES VOISINES

L'orme blanc *(Ulmus americana)*, utilisé de la même manière **que** l'orme rouge, servait aux Mohicans pour soigner la **toux.** En Europe, l'écorce séchée **de** certaines espèces d'orme, déjà mentionnée par Dioscoride **au** I" siècle apr.J.-C., était utilisée comme adoucissant.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Mucilage
- Amidon
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Adoucissant
- Emollient
- Nutritif
- Laxatif

RECHERCHES EN COURS

- **Mucilage** L'orme rouge a été peu étudié mais l'on connaît bien son action, due à sa teneur élevée en mucilage. Lorsqu'il entre en contact direct avec une zone enflammée, il apaise les tissus irrités en formant un pansement protecteur et élimine les toxines ou les éléments irritants.
- **Système nerveux** En usage interne, l'orme rouge stimulerait par réflexe les terminaisons nerveuses de l'estomac et des intestins et provoquerait une sécrétion de mucus dans l'appareil urinaire.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Nutritif Pris** régulièrement, l'orme rouge est nourrissant et adoucissant. Il est excellent en cas de convalescence et de fatigue, notamment si la digestion est difficile.
En infusion, il est également recommandé pour les bébés.
- **Troubles digestifs** L'orme rouge est particulièrement adoucissant et soulage immédiatement l'acidité gastrique, la diarrhée et la gastro-entérite. Il traite les coliques, les inflammations intestinales, la constipation, les hémorroïdes, les diverticuloses et les irritations du côlon.
- **Troubles urinaires** Cette plante est efficace en cas de problèmes urinaires, et notamment de cystites chroniques.
- **Troubles respiratoires** L'orme rouge est utilisé pour toutes sortes de troubles respiratoires, en particulier la **toux, la bronchite, la pleurésie** ou la tuberculose.
- **Usage externe** En usage **externe, cette plante adoucit et** protège la peau. En cataplasme, c'est un excellent antalgique en cas de furoncles.

PARTIES UTILISÉES



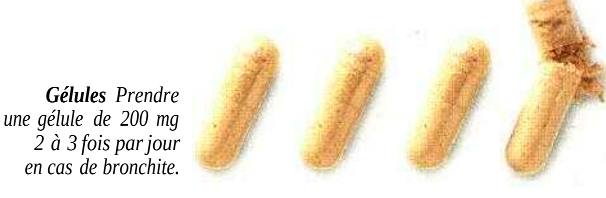
PRÉPARATIONS ET USAGES



***Infusion** Mélanger 1 c. à c. bien pleine à 750 ml d'eau chaude. Infuser 5 min et boire 1 à 2 fois chaque jour en cas de diarrhée.*



***Cataplasme** En cas de blessure, ajouter quelques gouttes de teinture de souci à 1 c. à c. de poudre. Faire une pâte et appliquer.*



***Gélules** Prendre une gélule de 200 mg 2 à 3 fois par jour en cas de bronchite.*

POUDRE 1 c. à c. avec de l'eau 2 à 3 fois par jour en cas d'acidité gastrique.
0 COMPRIMÉS A prendre en cas de diarrhée.

VOIR AUSSI

- **Acidités et indigestions gastriques, p. 307.**
- **Acné et furoncles, p. 305.**
- **Constipation, p. 318.**
- **Selles douloureuses et hémorroïdes, p. 302.**



Urtica dioica (Urticacées)

GRANDE ORTIE, ORTIE DIOÏQUE

REDOUTÉE POUR SES PIQÛRES, l'ortie est également appréciée pour ses vertus médicinales. Au I" siècle apr.J.-C.,le médecin grec Diosconde décrivait déjà plusieurs utilisations possibles : ses feuilles fraîches pour les blessures infectées, son JUS contre les saignements de nez, ses feuilles cuites mélangées à de la myrrhe pour provoquer les règles. Aujourd'hui, l'ortie est prescrite en cas de fièvre, d'arthrite, d'anémie et d'urticaire.



L'ortie, au goût d'épmard, peut être consommée comme un légume

HABITAT ET CULTURE

L'ortie pousse dans les régions tempérées du inonde
Les jeunes pousses sont récoltées au printemps et sont consommées comme légume pour leur effet fortifiant

ESPÈCES VOISINES

L'ortie brûlante *(Urtica urens),* qui a les mêmes propriétés **que** *Urtica dioica,* est utilisée en **homéopathie.**

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Parties aériennes :
- Flavonoides (quercétme)
- Lignâmes
- Aminés (histamme, cholme, acétylcholine, sérotomne)
- Chlorophylle (10 à 60%)
- Minéraux (calcium, potassium, acide sihcique, fer)

Racine :
- Phytostérols

PRINCIPAUX EFFETS

- Diurétique
- Tonique
- Astringent
- **Arrête les hémorragies**
- Anti-allergique
- Réduit l'hypertrophie **de** la prostate (racine)
- Anti-inflammatoire
- Les feuilles servent à l'obtention industrielle de la chlorophylle

RECHERCHES EN COURS

Racine Les tests effectués aux Etats-Unis, en Allemagne et au Japon ont montré l'efficacité de l'ortie dans le traitement de l'hypertrophie de la prostate.

• Remède contre l'arthrite En Allemagne, une étude récente a montré l'action anti-inflammatoire de la feuille. Des patients arthritiques prenant 50 g par jour de la plante ont vu leurs symptômes s'améliorer sensiblement.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

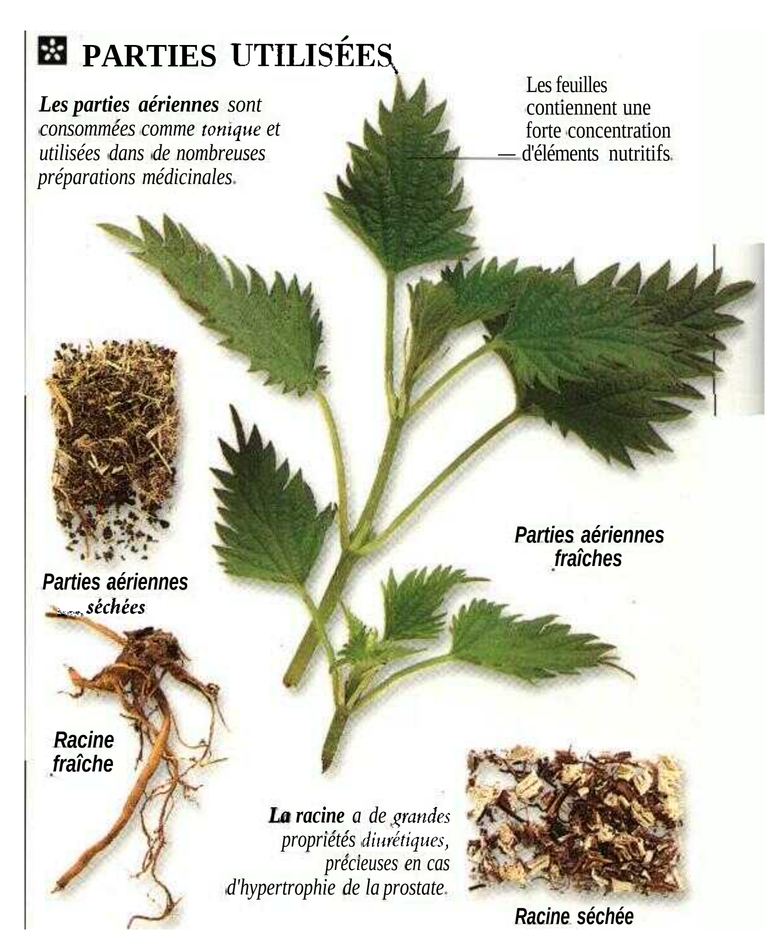
• Dépuratif L'ortie est surtout utilisée comme dépuratif. Elle a aussi une action diurétique Elle est recommandée contre l'eczéma et l'arthrite lorsque ceux-ci sont liés à un dysfonctionnement des reins et à la rétention d'eau

• Astringent L'ortie arrête les saignements de nez ou des plaies et réduit efficacement le flux menstruel abondant

• Allergies L'ortie soulage le rhume des foins, l'asthme, les piqûres d'insecte et les démangeaisons Son JUS est efficace pour soulager les piqûres d'orties

• Autres usages Les feuilles combattent l'anémie et stimulent la montée de lait. La racine est présente pour traiter l'hypertrophie de la prostate.

PARTIES UTILISÉES



Les parties aériennes *sont consommées comme tonique et utilisées dans de nombreuses préparations médicinales.*

Les feuilles contiennent une forte concentration d'éléments nutritifs.

La racine *a de grandes propriétés diurétiques, précieuses en cas d'hypertrophie de la prostate.*

PRÉPARATIONS ET USAGES



Décoction *de racines Contre l'hypertrophie de la prostate, boue une tasse par jour*

Onguent *de feuilles. Contre l'eczéma, appliquer à volonté.*



Soupe *aux feuilles d'ortie, carottes et oignons (riche en fer) En boire régulièrement*

GÉLULES de racines Pour régulariser le flux menstruel, absorber une gélule de 100 mg 3 fois par jour

INFUSION de feuilles Boire 200 ml par jour comme fortifiant

TEINTURE de racine Soigne les allergies et l'urticaire Contre le rhume des foins, 1 c a c diluée dans 100 ml d'eau 2 fois par jour

VOIR AUSSI

- **Rhinites allergiques dont le rhume des foins, p 300**
- **Anémie due à des règles trop abondantes, p 301**
- **Piqûres et morsures, p 303**
- **Asthme et difficultés respiratoires, p. 301.**
- **Érythème fessier, p. 318.**
- **Urticaire, p 303**
- **Ecoulements de nez, p. 310.**

Vaccinium myrtillus (Éricacées)

MYRTILLE



LES BAIES DE LA MYRTILLE retinrent l'attention pendant la Seconde Guerre mondiale lorsque l'on constata que les aviateurs à qui on donnait de la confiture de myrtille avaient une meilleure vision nocturne. Dès lors, les recherches montrèrent que la myrtille stimulait la partie de la rétine impliquée dans la vision dans le brouillard ou l'obscurité. On pense en outre que les baies contribuent à corriger la myopie.



***Les haies de myrtille** sont une source d'antioxydants naturels.*

HABITAT ET CULTURE

La myrtille s'épanouit dans les sous-bois humides et sur les landes des régions tempérées de l'hémisphère Nord. Largement cultivée dans le monde, elle se multiplie par semis en automne ou par séparation des racines. On récolte les feuilles en été, les fruits mûrs à la fin de l'été ou au début de l'automne.

ESPÈCES VOISINES

D'autres Éricacées, comme la busserole *(Arctostaphylos uva-ursi,* p. 170), l'airelle rouge *(Vaccinium vitis-idaea)* et la canneberge (*Vaccinium macrocarpum,* p. 280), sont surtout employées comme antiseptiques urinaires.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Tanins (environ 7 %)
- Proanthocyanidols oligomériques
- Flavonoïdes
- Acides organiques et phénols
- Pectine
- Vitamines **B, C et carotène**

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique circulatoire
- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Astringent
- Antiseptique urinaire

RECHERCHES EN COURS

- **Circulation** Depuis 1964, les études cliniques ont démontre le rôle protecteur des baies de la myrtille sur la circulation périphérique et les capillaires. La consommation d'extraits de myrtille améliore la rétention d'eau, la paresthésie (anomalie de la perception des sensations tactiles) et soulage les crampes dues à une mauvaise circulation. Les douleurs menstruelles et les séquelles de l'opération des hémorroïdes sont amoindries.
- **Vision** Des améliorations de la vision ont été constatées chez les myopes, chez les diabétiques, dont la maladie entraîne la dégradation de la rétine, et chez les personnes souffrant d'hypertension ayant pris des extraits de myrtille, grâce au bêta-carotène et au rétinol.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Problèmes digestifs** Utilisé depuis longtemps comme laxatif doux, le fruit de la myrtille soulage pourtant la diarrhée. C'est un agent antibactérien modéré dont le goût agréable est apprécié des enfants souffrant de diarrhée et d'indigestion.
- **Difficultés circulatoires** De nombreux problèmes circulatoires sont résolus grâce au fruit, capable de stimuler la circulation des capillaires **et de soigner les inflammations. La** claudication intermittente, **la** maladie de Raynaud, les varices, les hémorroïdes, les hématomes et toutes les maladies où l'irrigation des yeux est déficiente, **comme le diabète et** l'hypertension, **s'en trouvent** atténués.
- **Antioxydant** Les baies protègent les tissus endommagés et favorisent leur guérison.
- **Antiseptique** Les feuilles ont un effet antiseptique prononcé vis-à-vis de la vessie et des voies urinaires et peuvent empêcher les infections urinaires.
- **Antidiabétique** Les feuilles ont une action anddiabétique : elles s'utilisent pour éviter l'aggravation du diabète bien qu'elles ne se substituent pas au traitement conventionnel de cette maladie.

PARTIES UTILISÉES



***Les baies** peuvent améliorer la circulation capillaire, notamment la micro-circulation à l'intérieur de l'œil.*

***Les feuilles** constituent un bon agent antiseptique et astringent des voies urinaires, surtout dans les maladies comme la cystite et l'inflammation de la vessie.*

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas utiliser les feuilles plus de 3 semâmes d'affilée.

***Gélules** Prendre Jusqu'à 4 fois 500 mg de gélules par jour pour améliorer la circulation ocuîaïre.*

***Teinture** Prendre 1/2 c. as. par jour pour améliorer une mauvaise circulation.*

LA DÉCOCTION est agréable à avaler et utile pour des traitements à court terme de la diarrhée chez les enfants.

LES COMPRIMÉS, comme les gélules, conviennent aux longues cures.

Valeriana officinalis (Valérianacées)

VALÉRIANE

VALÉRIANE
Plante vivace aux feuilles divisées et pennées et aux fleurs roses (1,2 m de haut).

LA VALERIANE EST UTILISÉE depuis l'Antiquité romaine pour ses propriétés sédatives et relaxantes
Au I[er] siècle apr.J -C , Diosconde l'appelle *phu,* d'après le mot grec signifiant « odeur déplaisante » Cette plante, de plus en plus populaire depuis quelques décennies, combat le stress Elle apaise la tension nerveuse et l'anxiété et prodigue un sommeil réparateur sans pour autant créer de dépendance.



La valériane** tire probablement son nom du verbe latin* valere, ***être bien portant

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Europe et du nord de l'Asie, la valenane apprécie les climats humides On la cultive en Europe centrale et orientale par semis au printemps Sa racine et son rhizome sont récoltes au bout de 2 ans, à l'automne

ESPÈCES VOISINES

En Afrique du Sud, *Valeriana capensis* soigne l'hystene et l'epilepsie, en Chine et en Indonésie, *Valeriana hardwickii* est antispasmodique, les Indiens Menomonee utilisaient *Valeriana ulginosa* en cas de crampes et de troubles de la ménopause, dans l'Himalaya, *Valeriana ivallidiii* a les mêmes emplois que la valenane

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (jusqu'à 1,4%), dont de l'acétate de bomyle et du bêta-caryophyllène
- Valepotnates (indoides)
- Alcaloïdes

EFFETS PRINCIPAUX

- Sédatif
- Relaxant
- Soulage les crampes
- Antispasmodique
- Abaisse la tension **artérielle**

RECHERCHES EN COURS

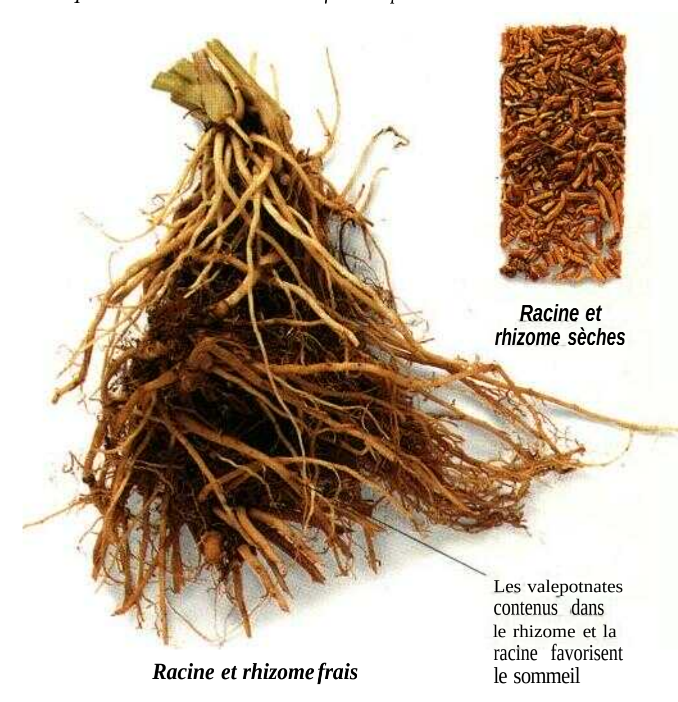
• **Propriétés thérapeutiques** En Allemagne et en Suisse, des études approfondies ont établi que la valériane favonse et améliore le sommeil, et qu'elle abaisse la tension artérielle
• **Constituants actifs** Les valepotnates sont sédatifs L'action de la valériane est due à la synergie de plusieurs constituants encore inconnus
• **Système nerveux** La valériane réduit l'activité nerveuse en empêchant de façon prolongée la transmission de l'influx nerveux

USAGES **TRADITIONNELS** ET COURANTS

• **Epilepsie** Connue au Moyen Age comme un remède universel, la valériane était notamment censée soigner l'epilepsie En 1592, Fablus Calumna publia un ouvrage détaille sur l'herbonstene, ou il prétendit avoir guen de cette maladie grâce a la valériane
• **Troubles liés au stress** La valériane tempère l'hystérie cérébrale et nerveuse Elle traite la plupart des troubles lies au stress Elle a en général un effet calmant plutôt que directement sédatif sur le système nerveux
• **Anxiété et insomnie** La valériane soulage divers symptômes de l'anxiété, comme les tremblements, la panique, les palpitations et la transpiration Elle soigne aussi efficacement les insomnies qui sont dues à l'anxiété ou a la nervosité
• **Décontractant** La valériane détend les muscles des épaules et du cou et soigne l'asthme, les coliques, l'irritation du côlon, les douleurs menstruelles et les crampes
• **Tension artérielle élevée** Associée a d autres plantes, la valériane soigne l'hypertension due au stress et à l'anxiété

9 PARTIES UTILISÉES

***La racine et le rhizome** sont cueillis en automne lorsque leur teneur en éléments actifs est la plus élevée*



Racine et rhizome sèches

Racine et rhizome frais

Les valepotnates contenus dans le rhizome et la racine favorisent le sommeil

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION peut provoquer une certaine somnolence Ne pas absorber de valenane quand on prend déjà des somnifères

***Les** comprimés présents contre l'anxiété et le stress contiennent souvent d autres plantes*



***La poudre** se présente parfois en gélules En cas à insomnie en prendre 1 ou 2 de 500 mg cnaque nuit*



***Teinture** En cas d anxiété en prendre 20 gouttes dans de l eau chaude 5 fois par jour*

DECOCTION En prendre de 25 a 100 ml en guise de sédatif nocturne

VOIR AUSSI

- **Anxiété et surmenage, p 308**
- **Insomnie,** p 309
- **Fatigue nerveuse et surmenage, p 309**
- **Syndrome prémenstruel, p 315**
- **Insomnie due à des douleurs dorsales, p 313**

Verbena officinalis (Verbénacées)

VERVEINE OFFICINALE, MA BIAN CAO (NOM CHINOIS)

VERVEINE OFFICINALE
Plante vivace aux tiges minces et raides et aux petites fleurs lilas disposées en épis (1 m de haut).

LA VERVEINE A LONGTEMPS été parée de vertus magiques ; elle était utilisée en Gaule par les druides au cours de leurs cérémonies. C'est une plante médicinale traditionnelle en Chine et en Europe. Au I[er] siècle apr.J.-C., Dioscoride l'appelle «l'herbe sacrée». Durant des siècles, la verveine est un remède universel. Tonique et fortifiante, elle soulage le stress et l'anxiété et facilite la digestion.



***Au Moyen Âge,** la verveine était une plante porte-bonheur.*

HABITAT ET CULTURE

La verveine officinale pousse à l'état sauvage en Europe, en Afrique du Nord, en Chine et au Japon. On la cultive par semis au printemps et en automne sur des sols bien drainés et ensoleillés. On cueille les parties aériennes en été, lors de la floraison.

ESPECE VOISINE

Verveine bleue *(Verhena hastata)*, originaire d'Amérique du Nord, a les mêmes emplois thérapeutiques que la verveine. Ne pas confondre avec la verveine odorante *(Lippia citriodora* syn. *Aloysia triphylla*, p. 227).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Iridoïdes (verbénone, verbénaline)
- Huile essentielle
- Mucilage
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique **du système nerveux**
- Légèrement sédatif
- Stimule la sécrétion **de bile**
- Légèrement amer

RECHERCHES EN COURS

- **Hormones**

Les premières études montrent que la verveine aurait une action bénéfique sur les œstrogènes et la progestérone. Elle stimulerait en outre les muscles utérins et la montée du lait.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Tonique digestif** La verveine facilite la digestion des aliments.
- **Système nerveux** La verveine apaise la tension nerveuse et exerce une action régénératrice sur les nerfs. Elle serait légèrement antidépressive. Elle combat plus spécifiquement l'anxiété et la fatigue nerveuse découlant d'une longue période de stress.
- **Convalescence** La verveine est un tonique idéal pour les patients qui relèvent d'une maladie chronique.
- **Maux de tête et migraines** La verveine soulage les maux de tête. Les phytothérapeutes chinois l'emploient contre les migraines liées aux règles.
- **Autres usages** La verveine n'est pas inscrite à la pharmacopée française. Mais elle s'emploie pour une multitude d'usages médicinaux : affections cutanées, insomnie, asthme, coups de soleil, jaunisse, calculs biliaires, troubles prémenstruels...

VOIR AUSSI

- **Fatigue nerveuse, p. 309.**
- **Syndrome prémenstruel,** p.'315.

PARTIES UTILISÉES



***Les parties aériennes** ont un effet tonique sur les systèmes nerveux et digestif. En Europe et en Chine, elles sont utilisées depuis des siècles à des fins médicinales.*

Les tiges de la verveine, qui supportent les fleurs, sont presque aussi minces que des **baguettes.**

Parties aériennes séchées

Parties aériennes fraîches

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas dépasser les doses présentes, car la verveine peut **provoquer** des vomissements. Ne pas consommer durant la grossesse.



***La teinture** est un tonique relaxant et calmant. En cas de stress et d'anxiété, en prendre 1/2 c. à c. diluée dans un verre d'eau 3 fois par jour.*

***L'infusion** stimule la digestion et améliore l'assimilation des aliments. En boire une tasse régulièrement, en particulier après les repas copieux.*



***La poudre** peut servir de dentifrice. L'utiliser régulièrement pour nettoyer et protéger les dents.*

Viburnum opulus (Caprifoliacées)

VIORNE OBIER, BOULE DE NEIGE



Viorne obier Arbuste à feuilles caduques et lobées, à fleurs blanches et à fruits rouges et ovales (4 m de haut).

ORIGINAIRE D'AMERIQUE DU NORD et d'Europe, la viorne obier a des propriétés sédatives (en cas de maladies nerveuses) et antispasmodiques (en cas d'asthme). Ses baies fraîches sont vénéneuses. On utilise l'écorce dans un but médicinal. Cette plante soulageait à l'origine les crampes ou les coliques et les douleurs menstruelles dues aux contractions des muscles de l'utérus.



La viorne obier *est recouverte de baies* ***rouge*** *vif en automne*

HABITAT ET CULTURE

La viorne obier pousse dans les forêts, les haies et les bosquets d'Europe et de l'est de l'Amérique du Nord Elle est cultivée par semis en automne L'écorce des branches est récoltée sous forme de bandes au printemps et en été, lors de la floraison

ESPÈCE VOISINE

On utilise souvent la viorne à feuilles de prunier ou viorne américaine *(Viburnum pruntfohum,* p. 281) **à la place de la viorne obier,** bien qu'il ait un effet **moins** direct sur l'utérus

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Hydroquinones (arbutme)
- Coumannes (scopoletme)
- Tanins (3%)
- Résine

EFFETS PRINCIPAUX

- Antispasmodique
- Sédatif
- Astringent
- **Tonique du système nerveux**

RECHERCHES EN COURS

- **Éléments actifs** Les études sur la viorne obier sont rares Une certaine incertitude règne sur la nature de ses composants actifs, de même pour la viorne à feuilles de prunier

USAGES **TRADITIONNELS** ET COURANTS

- **Remède amérindien** En Amérique du Nord, les Meskwakis soignaient les crampes et les douleurs avec la viorne obier, tandis que les Penobscots l'utilisaient contre les oreillons et les ganglions
- **Décontractant musculaire** La viorne obier soulage les contractions musculaires, qu'il s'agisse de celles des muscles hsses du système respiratoire, de l'utérus ou des intestins, ou des muscles stnés des membres ou du dos On l'utilise en usage interne ou en application locale Cette plante traite la gêne respiratoire liée à l'asthme et les douleurs menstruelles dues aux contractions de l'utérus En cas de crampes nocturnes et de maux de dos, on mélange de la lobéhe *(Lobeha inflata,* p 112) et de la viorne obier Cette plante traite aussi la constipation, les coliques, les irritations du côlon et les troubles d'origine nerveuse
- Arthrite La viorne obier décontracte les muscles raidis par l'inflammation et la dégénérescence des articulations En stimulant la circulation sanguine dans les parties malades, elle permet l'élimination des déchets tels que l'acide lactique Cette action accélère la guénson

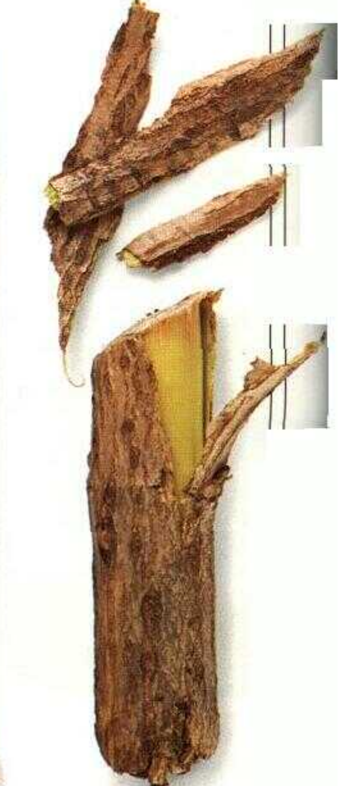
ES PARTIES UTILISÉES

L'écorce *est récoltée sous forme de bandes, au printemps et en été.*



Écorce léchée



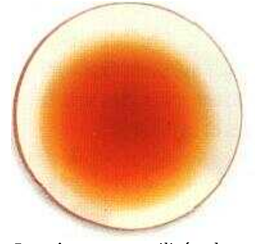


Écorce fraîche

PRÉPARATIONS ET USAGES



Décoction *Une ï /2 tasse toutes les 3 heures en cas de douleurs menstruelles*



La teinture *est utilisée dans les traitements a long terme des contractions musculaires En cas d'irritation du côlon, prendre 1 c a c diluée dans de l'eau chaude 2 fois par jour*



La lotion *soulage les douleurs musculaires Frictionner le cou et le dos*

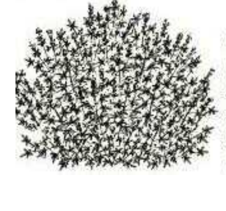
- **Autres usages On emploie** souvent la viorne obier pour abaisser la tension artérielle et pour d'autres troubles circulatoires.

VOIR AUSSI

- **Douleurs dorsales, p. 313**
- **Asthme et difficultés respiratoires, p 301**
- **Crampes et spasmes musculaires, p 312**
- **Règles douloureuses, p 315**
- **Constipation, p 307**
- **Crampes d'estomac, p 305.**

Vitex agnus-castus (Verbénacées)

GATTILIER, POIVRE DE MOINE



GATTILIER Arbre aromatique à feuilles caduques en forme de palme et à petites fleurs lilas (7 m de haut).

LE GATTILIER EST CONNU depuis l'Antiquité. Dans *l'Illiade* d'Homère (VIe s. av.J.-C.), il symbolisait la chasteté capable d'éloigner le mal. Comme son nom latin l'indique *(agnus castus*, agneau chaste), il modère la libido. Les moines mâchaient d'ailleurs les baies de gattilier dans ce but. Les recherches récentes ont montré que le gattilier a une action hormonale. Aujourd'hui, on l'utilise en cas de stérilité et de troubles menstruels.



Le gattilier** a en été des petites fleurs odorantes qui poussent en verticille **sur de longs épis.

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Asie occidentale et du bassin méditerranéen, le gattilier est cultivé dans les zones subtropicales et pousse désormais dans de nombreuses régions. On le multiplie par semis au printemps ou en **automne. On cueille ses baies mûres en automne.**

ESPÈCES VOISINES

Appartenant à la famille des Verbénacées, le gattilier est proche de la verveine officinale *(Verbena offidnalis,* p. 149) et de la verveine odorante *(Lippia dtriodora* syn. *Aloysia triphylla, p.* 227).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (cinéol)
- Flavonoïdes (casticine)
- Iridoïdes (aucubine, **agnoside,** eurostoside)

PRINCIPAUX EFFETS

- Régularise la production d'hormones
- Antispasmodique
- Stimule la montée de lait

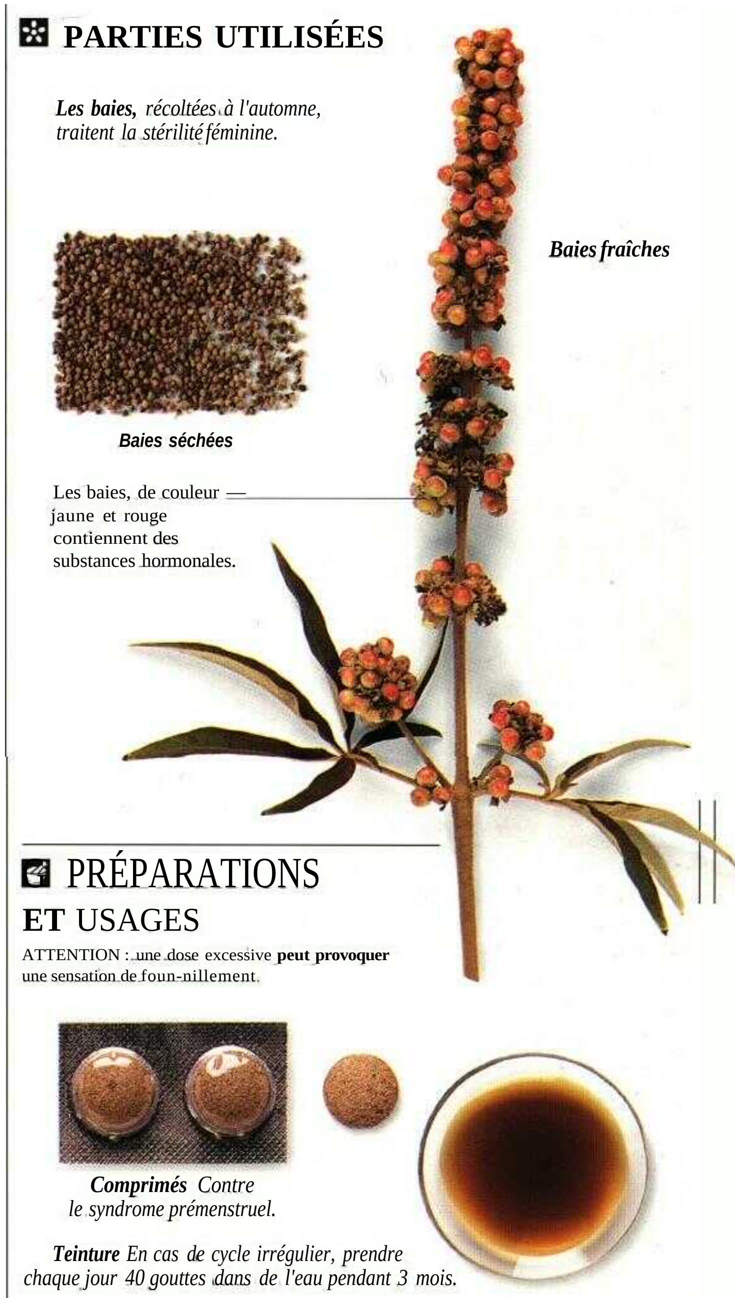
RECHERCHES EN COURS

- **Action hormonale** Les chercheurs anglais et allemands étudient le gattilier depuis plus de 30 ans. Ils ont établi que les baies agissent sur le système hormonal, mais ils n'ont pu isoler les constituants responsables de cette action.
- **Hormones sexuelles mâles** Les baies du gattilier bloqueraient l'action des hormones androgènes mâles (substances provoquant le développement des caractères mâles).
- **Hormones sexuelles féminines** Une étude allemande a indiqué que ces baies auraient un effet progestatif en agissant sur la glande pituitaire qui régularise le cycle menstruel. Certaines études ont montré l'intérêt du gattilier dans le traitement des troubles prémenstruels et de la stérilité.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Régulateur hormonal** Le gattilier est l'une des principales plantes qui régularisent la production d'hormones féminines. En stimulant l'activité progestative, il équilibre la production de progestérone et d'œstrogènes durant le cycle menstruel.
- **Troubles menstruels** En Occident, on prescrit le gattilier pour traiter divers troubles féminins, qu'il s'agisse du syndrome prémenstruel, de règles irrégulières ou absentes. En cas de syndrome prémenstruel, cette plante doit être administrée durant plusieurs mois pour s'avérer efficace et faire disparaître les gonflements douloureux des seins, l'irritabilité et les états dépressifs. Le gattilier régularise le cycle menstruel : il raccourcit les cycles longs et rallonge les cycles courts.
- **Autres symptômes menstruels** Le gattilier soigne d'autres troubles liés au cycle menstruel, comme les migraines et l'acné.
- **Stérilité** Le gattilier favoriserait la conception en cas de stérilité due à un taux de progestérone insuffisant.
- **Montée de lait difficile** Les baies du gattilier augmentent la sécrétion de lait.

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : une dose excessive **peut provoquer** une sensation de fourmillement.

***Comprimés** Contre le syndrome prémenstruel.*

***Teinture** En cas de cycle irrégulier, prendre chaque jour 40 gouttes dans de l'eau pendant 3 mois.*

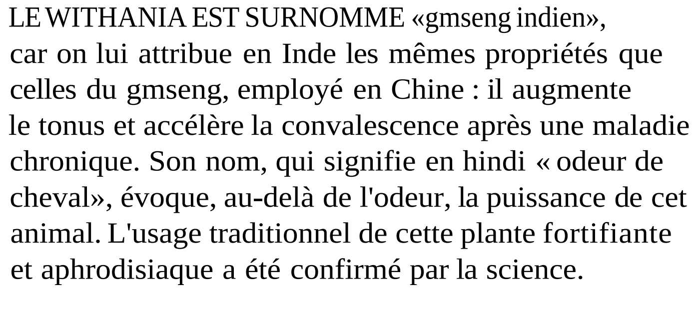
VOIR AUSSI

- **Favorise la fécondation, p.316.**
- **Baisse de la production d'œstrogène et de progestérone, p. 316.**
- **Règles irrégulières, p. 315.**

Withania somnifera (Solanacées)

WITHANIA, AJAGANDHA (NOM INDIEN)

WITHANIA
Gros buisson à feuilles ovales et à fleurs jaune cuivre ou jaune-vert (1,5 m de haut).



LE WITHANIA EST SURNOMME «gmseng indien», car on lui attribue en Inde les mêmes propriétés que celles du gmseng, employé en Chine : il augmente le tonus et accélère la convalescence après une maladie chronique. Son nom, qui signifie en hindi « odeur de cheval», évoque, au-delà de l'odeur, la puissance de cet animal. L'usage traditionnel de cette plante fortifiante et aphrodisiaque a été confirmé par la science.



Le withania possède, selon les chercheurs, une videur médicinale

HABITAT ET CULTURE

Le withania pousse en Inde, en Méditerranée et au Moyen-Onent On le cultive par semis ou boutures au printemps On cueille ses feuilles, puis ses fruits et ses racines à l'automne

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes
- Lactones stéroïdales (withanolides)
- Fer

PRINCIPAUX EFFETS

- Tonique
- Sédatif
- Antiseptique

RECHERCHES EN COURS

• **En Inde** Le withania a fait l'objet de nombreuses études
• **Alcaloïdes** En 1965, une étude a montré que les alcaloïdes ont une action sédative et abaissent la pression artérielle.
• **Withanolides** En 1970, des tests ont démontré que les withanolides ressemblent à certaines hormones humaines. Elles pourraient avoir une action bénéfique sur les cellules cancéreuses Anti-mflammatoire, le withama soignerait les inflammations chroniques (lupus, rhumatismes articulaires)
• **Autres études** En 1980, on a découvert que cette plante augmente le taux d'hémoglobine, favorise l'activité sexuelle, retarde le blanchissement des cheveux et accélère la convalescence après une maladie chronique

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Tonique** Les médecins ayurvediques apprécient les propriétés toniques et fortifiantes du withania, surtout en cas de surmenage ou de fatigue nerveuse Cette plante réduirait le *vata* et le *kapha* *(voir p. 37)*. Robert Svoboda écrit qu'elle « éclaircit l'espnt, calme et renforce les nerfs et assure un sommeil réparateur» *(l'Ayurveda, la vie, la santé et la longévité)*
m **Fortifiant** Diosconde recommandait le withania pour son effet tonique au I" siècle de notre ère Les phytothérapeutes occidentaux le préconisent aux personnes âgées et en cas de maladies chroniques
• **Surmenage** Le withania combat l'asthénie et les symptômes du surmenage H fàvonse repos et relaxation.
• **Anémie** Le withania soigne efficacement l'anémie grâce à sa forte teneur en fer.

VOIR AUSSI

• **Période de stress prolongée et convalescence, p 308 et 319**
• **Fertilité chez l'homme, p. 316.**

PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



***Décoction** En cas de stress, faire bouillir 5 g de racine dans 100 ml d'eau et prendre 2 fois par jour*



***Poudre** de feuilles Contre l'anémie, prendre 1/2 c àc par jour dans de l'eau*

GÉLULES de racine réduite en poudre En cas de fatigue nerveuse, en prendre 1 ou 2 g par jour avec un peu d'eau

Zanthoxylum americanum (Rutacées)

BOIS PIQUANT, FRÊNE ÉPINEUX



BOIS PIQUANT Arbuste à feuilles composées et caduques, aux branches épineuses (3 m de haut).

ORIGINAIRE D'AMERIQUE DU NORD, le bois piquant stimule la circulation. Les Amérindiens lui attribuaient de nombreuses propriétés médicinales. Ils mâchaient son écorce et ses baies pour soulager leurs rhumatismes et leurs maux de dents Aujourd'hui, il est principalement administré en cas d'arthrite et d'affections rhumatismales, mais aussi en cas de troubles digestifs et d'ulcères de la jambe.



***Le bois piquant** améliore la circulation*

HABITAT ET CULTURE

Le bois piquant, qui préfère les endroits sombres et humides tels que les forêts, est originaire du nord des Etats-Unis et du sud du Canada II se reproduit spontanément en automne On cueille son écorce au printemps et ses baies en été

ESPÈCES VOISINES

Le pin blanc *(Zanthoxylum dava-herculis)* pousse dans le centre et le sud des Etats-Unis, ou son écorce est utilisée à la place des fruits du bois piquant Les herboristes chinois prescrivent du chuan jiao *(Zanthoxylum bungeanum)* en cas de douleur abdominale liée aux «pathologies froides» En Afrique du Sud, *Zanthoxylum capense* soigne les coliques et, en Afrique occidentale, *Zanthoxylum zanthoxylotâes* soulage les rhumatismes

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Alcaloïdes (chelerythnne)
- Coumannes (herclavme)
- Lignanes (asanmne)
- Néohercuhne
- Tanins
- Résines
- Huile essentielle

PRINCIPAUX EFFETS

- Stimule la circulation
- Favorise la transpiration
- Antirhumatismal
- Favonse l'expulsion des gaz

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• **Amérique du Nord** Les Amérindiens guérissaient leurs maux de dents et leurs rhumatismes avec du bois piquant Aux Etats-Unis, au XIXe siècle, celui-ci servait a stimuler la circulation et à soigner l'arthrite Son écorce a figure dans *la Pharmacopée des Etats-Unis* de 1820 à 1926

• **Arthrite** En Occident, il est prescrit par les phytotherapeutes en cas de rhumatismes et d'arthnte II stimule le flux sanguin, donc l'apport en oxygène et en sang frais, dans les articulations douloureuses et raidies, **et** en élimine les déchets

• **Circulation** Le bois piquant améliore la circulation en cas de claudication passagère et de maladie de Raynaud (les artères des membres se rétrécissent, et les muscles des mains ou des jambes sont donc mal irrigues)

• **Autres usages** II soigne ballonnements, flatulences et diarrhée, et facilite la digestion On l'applique sur les ulcères de la jambe et les inflammations pelviennes chroniques

VOIR AUSSI

• Douleurs dorsales, p 313

PARTIES UTILISÉES



Plante fraîche

***L'écorce** serait plus efficace que les baies. On l'utilise en préparation pour stimuler la circulation.*

Écorce fraîche

Autrefois, on mâchait les baies et l'écorce pour apaiser le mal de dents.

***Les haies** sont à la base de remèdes contre les troubles circulatoires.*

Morceaux d'écorce sèche

Baies léchées

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION ne pas utiliser durant la grossesse Ne pas absorber en cas d inflammation de 1 estomac



***Teinture** d écorce En cas d'arthnte boire 20 gouttes diluées dans de l'eau, 3 fois par jour*



***Décoction** En cas de troubles circulatoires diluer 3 c a c de gingembre et de baies de bois piquant dans 750 ml d eau Boire 3 tasses par jour*







***Comprimés** Associes a d autres plantes, ils soignent l'arthrite et les rhumatismes*

***Lotion** Appliquer une décoction d écorce **sur** les jambes en cas de mauvaise circulation*

Zea mays (Poacées)

MAÏS, MILLET D'INDE



BASE DE L'ALIMENTATION EN AMÉRIQUE centrale et méridionale depuis 4 000 ans, le maïs a aussi de très nombreuses applications médicinales. Chez les Aztèques, la décoction de grains de maïs soignait la dysenterie et stimulait la montée de lait chez les femmes allaitantes. Les «barbes» (cheveux du mais enroulés autour de l'épi) sont la partie la plus utilisée par les phytothérapeutes, surtout pour les maladies de l'appareil urinaire.



Maïs, en latin, signifie «cause de vie» (zea) *et «notre mère»* (mays).

HABITAT ET CULTURE

Céréale cultivée dans le monde entier, le mais est originaire des Andes et, plus probablement, du Pérou On le cultive par semis au printemps Les épis mûrs et les «barbes» sont récoltés en été, avant d'être séparés puis sèches.

ESPÈCE VOISINE

Les Zum du Nouveau-Mexique provoquent les accouchements et arrêtent les hémorragies utérines avec un champignon parasite *(Ustilago zeae)* qui pousse sur le mais.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Flavonoides (maisine)
- Alcaloïdes
- Acides **gras msaturés**
- Sapomnes
- Huile essentielle (environ 0,2 %)
- Mucilage
- Vitamines C et K
- Potassium

PRINCIPAUX EFFETS

- Emollient des voies urmaires
- Diurétique
- Stimule la sécrétion de bile

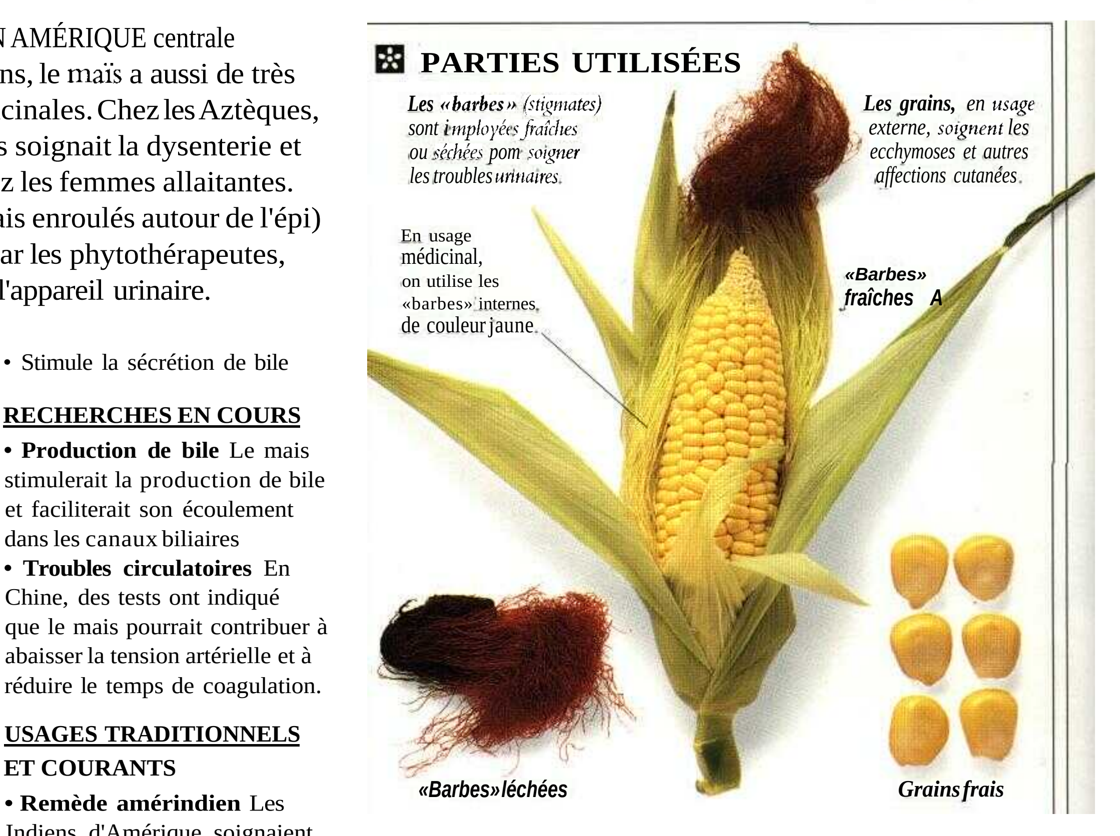
RECHERCHES EN COURS

- **Production de bile** Le mais stimulerait la production de bile et faciliterait son écoulement dans les canaux biliaires
- **Troubles circulatoires** En Chine, des tests ont indiqué que le mais pourrait contribuer à abaisser la tension artérielle et à réduire le temps de coagulation.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

- **Remède amérindien** Les Indiens d'Amérique soignaient toute une série de maux avec des grains de mais Les Mayas et les Incas appliquaient un cataplasme de mais sur les ecchymoses, les bosses et les brûlures Selon Vogel, «les Indiens Chickasaws soignaient les prunts (plaies dues à des démangeaisons) en plaçant la zone affectée au-dessus de la fumée dégagée par le brûlage de vieux épis» *(la Médecine des Indiens d'Amérique*, 1970)
- **Troubles urinaires** Le mais est un diurétique efficace dans la plupart des affections unnaires, grâce notamment à sa forte teneur en potassium II augmente remarquablement le volume des unnes, soulage les inflammations de la vessie En outre, il réduit le nombre de mictions (action d'unner) et le résidu post-mictionnel, responsable de la sensation de ne pas avoir vidé complètement sa vessie.
- **Calculs rénaux** Le mais empêcherait la formation des calculs rénaux et soulagerait les douleurs causées par les calculs déjà formés
- **Cystite** Le mais soulage les cystites chroniques et complète efficacement le traitement des cystites aiguës.
- **Remède chinois** En Chine, le mais soigne la jaunisse et la rétention d'eau.

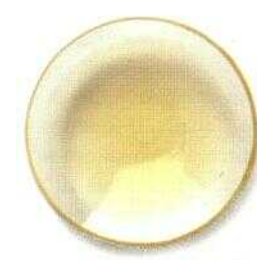
PARTIES UTILISÉES



PRÉPARATIONS ET USAGES



L'infusion de «barbes» est calmante En boire 500 ml par Jour en cas de cystite



Décoction de grains A appliquer sous forme de cataplasme sur les plaies et les pustules



L'enveloppe du maïs cache les « barbes » et les grains

GÉLULES d'extrait sec En cas d'œdème, en prendre 2 g chaque jour

TEINTURE de soies En cas de cystite, en mélanger 80 ml à 20 ml de teinture de buchu et prendre 1 c à c chaque jour.

VOIR AUSSI

- **Rétention d'eau durant la grossesse, p 317**
- **Infections urinaires, p. 314.**

Zingiber officinale (Zingibéracées)

GINGEMBRE, SINGABERA (NOM SANSKRIT)



EPICE ET CONDIMENT TRÈS RÉPANDU, **le** gingembre est également **l'un des** remèdes les plus utilisés au monde. Depuis les temps les plus reculés, il est très prisé en Asie. Au Moyen Age, en Europe, on pensait qu'il venait du jardin d'Eden. Le gingembre soulage les nausées matinales **et le mal des transports et** soigne très bien les troubles circulatoires. Frais, il a une saveur piquante et un goût légèrement citronné.



***Le gingembre** est efficace en cas de troubles digestifs*

HABITAT ET CULTURE

Originaire d'Asie, le gingembre est cultivé sous les tropiques, par division du rhizome II pousse sur les sols riches et humides On déterre son rhizome lorsque la plante a atteint 10 mois On le lave et on le fait tremper II est parfois bouilli et épluché.

ESPÈCES VOISINES

La curcuma *(Çwcuma longa,* p 92) est une espèce proche Moins efficaces, plusieurs espèces du genre *Zingiber* servent également comme remèdes

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

• Huile essentielle (de 1 à 2 %) et dérivés sesquiterpéniques
• Oléoresme (de 4 à 7,5%)
• Phénols (gmgéroles)

EFFETS PRINCIPAUX

• Antivomitif
• Favorise **l'expulsion des gaz**
• Stimulant
• Calme la toux
• Anti-inflammatoire
• Antiseptique

RECHERCHES EN COURS

• **Propriétés thérapeutiques** Selon plusieurs études, l'action thérapeutique du gingembre est en grande partie due à l'oléorésme et à l'huile essentielle qu'il contient Le goût prononcé et les propriétés stimulantes de cette plante proviennent du gingerol, un constituant acre Les shogaols, qui se forment lorsque la racine est séchée, sont plus irritants et plus acres que les constituants du rhizome frais.

• **AntivomitifLe** gingembre est très efficace contre le mal des transports Des tests effectués en 1990 ont établi qu'il soignait les nausées postopératoires mieux que les médicaments classiques

• **Antiseptique** En Chine, 70% des malades atteints de dysenterie bacillaire auraient guén grâce au gingembre

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

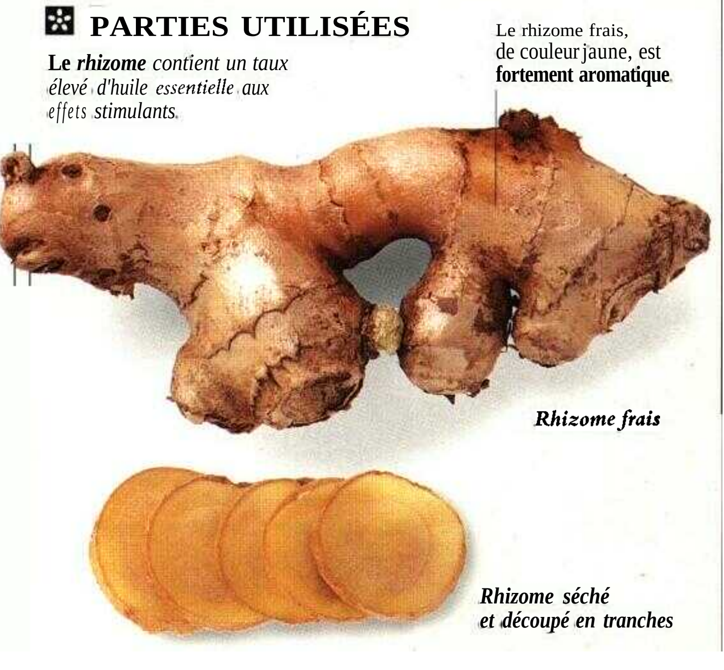
• **Troubles digestifs** Le gingembre est efficace en cas d'indigestions, de nausées (notamment matinales), de flatulences, de cohques et de mal des transports, ainsi qu'en cas d'infections gastro-intestinales (dues à certaines intoxications alimentaires) grâce à ses propriétés antiseptiques.

• **Troubles circulatoires** Le gingembre est un remède efficace en cas de dégénérescence des organes et lorsque les extrémités du corps sont mal irriguées, car il améliore la circulation dans les vaisseaux capillaires.
Il élève la tension artérielle, stimule la transpiration et fait tomber la fièvre.

• **Troubles respiratoires** Le gingembre soulage la toux et soigne les rhumes, la gnppe et autres troubles respiratoires

• **« Sheng jion »** En Chine, on prescrit du gingembre frais en cas de refroidissement, de fièvres, de maux de tête et de douleurs musculaires, et du gingembre sec en cas de «froid intérieur» (mains froides, pouls faible et visage pâle).

PARTIES UTILISÉES



Le *rhizome* *contient un taux élevé d'huile essentielle aux effets stimulants.*

Le rhizome frais, de couleur jaune, est **fortement aromatique**.

Rhizome frais

Rhizome séché et découpé en tranches

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION : ne pas ingérer en cas d ulcère d estomac Ne pas utiliser l'huile essentielle en usage interne sans avis médical, ni comme antivomitif pendant la grossesse



***Infusion** En cas de nausées, en boire 1 tasse 3 fois par jour*

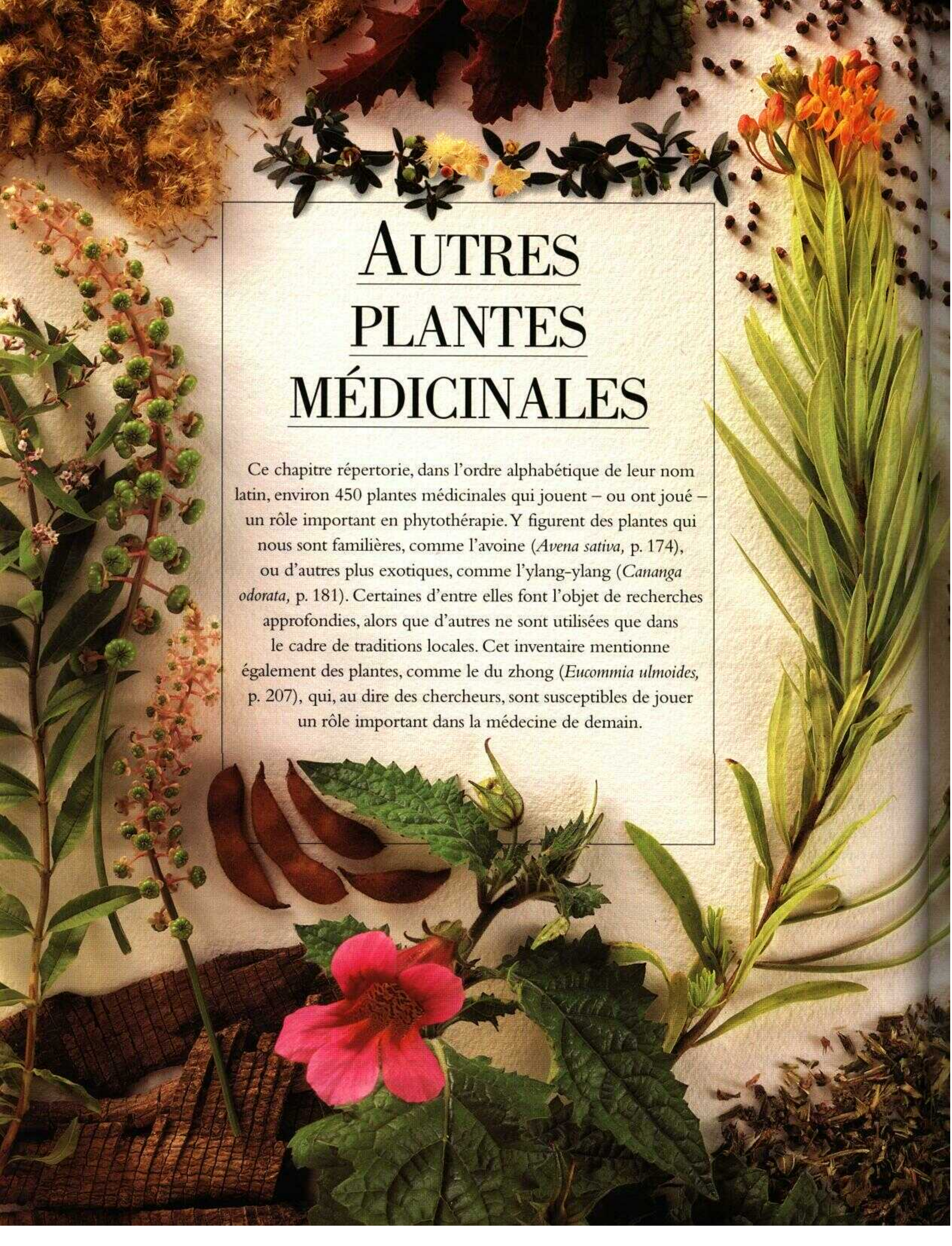
***Huile essentielle** En cas d'arthrite, appliquer 5 gouttes diluées dans 20 gouttes d'huile d'amande douce sur les zones douloureuses*

GÉLULES En cas de nausées matinales, prendre une gélule de 75 mg toutes les heures

TEINTURE Pour faciliter la digestion, prendre 30 gouttes dans un peu d'eau 2 fois par jour

VOIR AUSSI

• **Engelures, p 302**
• **Rhumes, grippes et états fébriles, p. 311.**
• **Herpès, varicelle et zonas, p 304**
• **Constipation, p 307.**
• **Digestion difficile, flatulences et coliques, p. 318.**
• **Hypertension artérielle, p 301.**
• **Nausées matinales, p 317**
• **Nausées, vomissements, p. 306.**



AUTRES PLANTES MÉDICINALES

Ce chapitre répertorie, dans l'ordre alphabétique de leur nom latin, environ 450 plantes médicinales qui jouent – ou ont joué – un rôle important en phytothérapie. Y figurent des plantes qui nous sont familières, comme l'avoine (*Avena sativa,* p. 174), ou d'autres plus exotiques, comme l'ylang-ylang (*Cananga odorata,* p. 181). Certaines d'entre elles font l'objet de recherches approfondies, alors que d'autres ne sont utilisées que dans le cadre de traditions locales. Cet inventaire mentionne également des plantes, comme le du zhong (*Eucommia ulmoides,* p. 207), qui, au dire des chercheurs, sont susceptibles de jouer un rôle important dans la médecine de demain.



À PROPOS DES RUBRIQUES

Nom des plantes
L'appellation latine est celle que l'on utilise en phytothérapie. Les synonymes sont précisés lorsqu'ils existent. La première partie du nom latin indique le genre auquel appartient la plante, alors que la seconde partie précise son espèce. La famille de la plante, indiquée entre parenthèses, est l'ensemble plus vaste qui comprend plusieurs genres. Les noms communs, ou vernaculaires, de la plante apparaissent sous le nom de la famille. Si la plante a plusieurs noms vernaculaires, ceux-ci sont listés en fonction de la fréquence de leur emploi. L'origine des noms communs (lorsque celle-ci est significative) est indiquée entre parenthèses.

Description
Précise l'aspect de la plante, sa taille et la couleur de ses fleurs. Indique, par ex., si la plante possède des feuilles persistantes ou caduques, si elle est annuelle ou vivace.

Habitat et culture
Précise l'origine de la plante, sa répartition, les terrains où elle pousse et les saisons de multiplication et de cueillette.

Parties utilisées
Indique les parties de la plante qui ont des utilisations médicinales, dans leur ordre d'importance.

Constituants
Mentionne les principaux constituants de la plante, dans leur ordre d'importance. Précise éventuellement l'action spécifique d'un constituant sur l'organisme.
Note : pour plus d'informations sur les constituants et leurs actions, consulter le chapitre «L'action des plantes médicinales, p. 10-16.

Histoire et traditions
Donne des informations sur l'origine du nom des plantes et sur leurs utilisations traditionnelles. Des extraits de vieux herbiers montrent que les plantes n'ont pas toujours eu le même usage médicinal. Précise également si la plante est utilisée dans d'autres domaines.

Effets et usages médicinaux
Décrit les symptômes et les maladies que la plante traite et les diverses utilisations auxquelles elle donne lieu en fonction des différentes traditions. Précise les actions confirmées et supposées de la plante entière (et celles de ses constituants).

Recherches en cours
Indique si la plante, ses constituants ou ses extraits, ont fait l'objet de recherches scientifiques. Donne les résultats des études cliniques.

Espèces voisines
Indique les plantes du même genre ou de la même famille et renvoie à celles qui sont décrites par ailleurs.

Attention
Indique les précautions à prendre dans le cadre d'un usage médicinal de la plante et signale les contre-indications. Précise si la plante ou ses constituants font l'objet de restrictions légales.

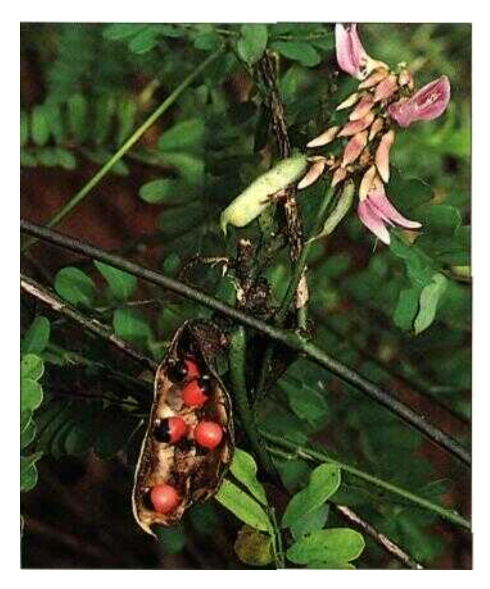
Voir aussi
Renvoie au chapitre «Remèdes contre les affections courantes».
Note : lire attentivement les recommandations et les informations des p. 290-299 avant de commencer tout traitement.

Abies balsarnea
(Pinacées)
BAUMIER DU CANADA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes et aromatiques en forme d'aiguilles et à pommes de pin pourpres (55 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, le baumier du Canada est cultivé pour son bois. Au printemps, on récolte la résine sur des arbres âgés de 60 à 80 ans.
PARTIES UTILISÉES Oléorésine et feuilles.
CONSTITUANTS Les feuilles contiennent de l'oléorésine à odeur de térébenthine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Amérindiens et les colons traitaient de nombreuses maladies avec la résine du baumier du Canada. Les Indiens Penobscot l'appliquaient sur les brûlures et les plaies, alors que, dans d'autres tribus, on s'en enduisait la poitrine et le dos pour soigner les rhumes et les problèmes respiratoires. Les Pillager utilisaient ses feuilles aromatiques dans leurs «saunas». Le D' Wboster Beech (1794-1868) considérait que, en usage interne, le baumier était stimulant et laxatif, et qu'en application, il était émollient et rafraîchissant.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Antiseptique et stimulant, le baumier du Canada est prescrit en Amérique du Nord et en Europe contre les sécrétions nasales abondantes, les maladies pulmonaires (bronchites) et les infections urinaires (cystite). En frictions sur la poitrine ou appliqué en cataplasme, le baumier **du Canada traitait** les infections respiratoires. La phytothérapie actuelle l'utilise peu.

Abrus precatorius
(Fabacées)
LIANE RÉGLISSE

DESCRIPTION Plante grimpante à feuilles caduques composées et à fleurs rosés en grappes. Les graines sont rouges ou, plus rarement, blanches.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde, la liane réglisse pousse parmi les haies et les buissons dans toutes les zones tropicales.
PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles et graines.
CONSTITUANTS Les graines renferment de l'abrine (une glycoprotéine très toxique), des saponines triterpéniques et des anthocyanes. La racine et les feuilles contiennent de la glycyrrhizine et des traces d'abrine.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Inde, on utilise ses graines depuis l'Antiquité pour peser les matériaux précieux.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En médecine ayurvédique, on préconise les feuilles et les racines contre l'asthme et la bronchite. En médecine chinoise, on s'en sert pour faire baisser la fièvre. Autrefois, les graines de la liane réglisse faisaient office de contraceptif et d'abortif. Elles servaient aussi à soigner les conjonctivites chroniques. Des expériences ont montré que les extraits des graines ont un puissant effet antifertilisant sur le sperme. Cependant, elles sont si toxiques qu'aujourd'hui leur utilisation est déconseillée. En contact avec une blessure ouverte, elles peuvent être mortelles.



LES *GRAINES DE LA LIANE REÇUSSE servaient autrefois comme contraceptif en dépit de leur toxicité.*

ATTENTION Ne jamais utiliser les graines. Ne pas utiliser les feuilles ni la racine sans avis médical. La liane réglisse est soumise à des restrictions dans certains pays.

Abutilon indicum
(Malvacées)
ABUTILON, MAUVE INDIENNE

DESCRIPTION Plante ligneuse à la surface duveteuse, l'abutilon possède des fleurs jaunes et des graines en forme de haricot.
HABITAT ET CULTURE L'abutilon est originaire d'Inde et du nord de la Chine.
PARTIES UTILISÉES Racine, écorce, feuilles et graines.
CONSTITUANTS L'abutilon contient du mucilage, des tanins et de l'asparagine, protéine dotée de propriétés diurétiques.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'abutilon a les mêmes indications que la guimauve *(Althaea officinalis,* p. 165), l'une des principales plantes émollientes d'Europe. La racine, les feuilles et l'écorce, qui sont mucilagineuses, protègent les muqueuses des systèmes respiratoire et urinaire. En décoction, la racine traite les maladies pulmonaires. Le mucilage agit sur la peau : un cataplasme réalisé avec de la racine ou de l'écorce pulvérisée apaise les blessures, les furoncles ou les abcès. En bain de bouche, la décoction de racine soulage les maux de dents et les gencives douloureuses et infectées. Les graines sont laxatives et efficaces pour tuer les oxyures (vers), si on expose le rectum de l'enfant malade à la fumée des graines en poudre. La plante est aussi antiseptique sur l'appareil urinaire.
ESPÈCE VOISINE *Abutilon trisulcatum,* originaire d'Amérique centrale, traite l'asthme chez l'enfant. En cataplasme, il soigne les plaies et les abcès de la bouche et du cou.

Acacia arabica
(Fabacées)
ACACIA D'ARABIE

DESCRIPTION Arbre à l'écorce dure et ligneuse, de couleur brun-roux, aux feuilles duveteuses et aux fleurs en capitules jaunes, qui donnent naissance à des cosses d'environ 15 cm de long (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Afrique du Nord, l'acacia d'Arabie pousse spontané-ment en Egypte et en Inde, où il est cultivé.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS L'acacia d'Arabie contient des tanins, du mucilage et des flavonoïdes.
HISTOIRE **ET** TRADITIONS Dans l'Egypte ancienne, son bois servait à fabriquer des maisons, des roues et des manches d'outils. Les feuilles, les fleurs et les cosses étaient utilisées comme vermifuges. Elles cicatrisaient les blessures et avaient aussi la réputation d'atténuer la fréquence des crachats sanglants.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Astringent, l'acacia d'Arabie renforce les muqueuses de l'organisme à l'instar de l'hamamélis *(Hamamelis virginiana,* p. 104) ou de l'écorce de chêne *(Quercus robur, p.* 259). On en fait diverses préparations : lotion contre les saignements de gencives, gargarisme calmant les irritations de la gorge, lotion contre l'eczéma, bain oculaire contre la conjonctivite, douche vaginale en cas de pertes blanches abondantes.
RECHERCHES EN COURS L'acacia d'Arabie peut être efficace dans les infections du parodonte. La gomme stimule la libération d'insuline du pancréas et abaisse les taux de sucre sanguin.
ESPÈCES VOISINES *Acacia decurrens* rend les mêmes services que l'acacia d'Arabie. *Voir* aussi l'acacia à cachou *(Acacia catechu, p.* 159).
ATTENTION En usage interne, le traitement ne doit pas excéder 2 ou 3 semaines. Les espèces du genre *Acacia* sont soumises à des dispositions particulières dans certains pays.

Acacia catechu

(Fabacées)

ACACIA À CACHOU

DESCRIPTION Arbre **aux** branches épineuses, à feuilles duveteuses (12 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde, de Birmanie, du Sri Lanka et d'Afrique orientale, cet acacù est cultivé pour **son bois.**
PARTIES UTILISÉES Ecorce, cœur du bois, feuilles et pousses.



L'ACACIA À CACHOU possède des propriétés astringentes et antiseptiques.

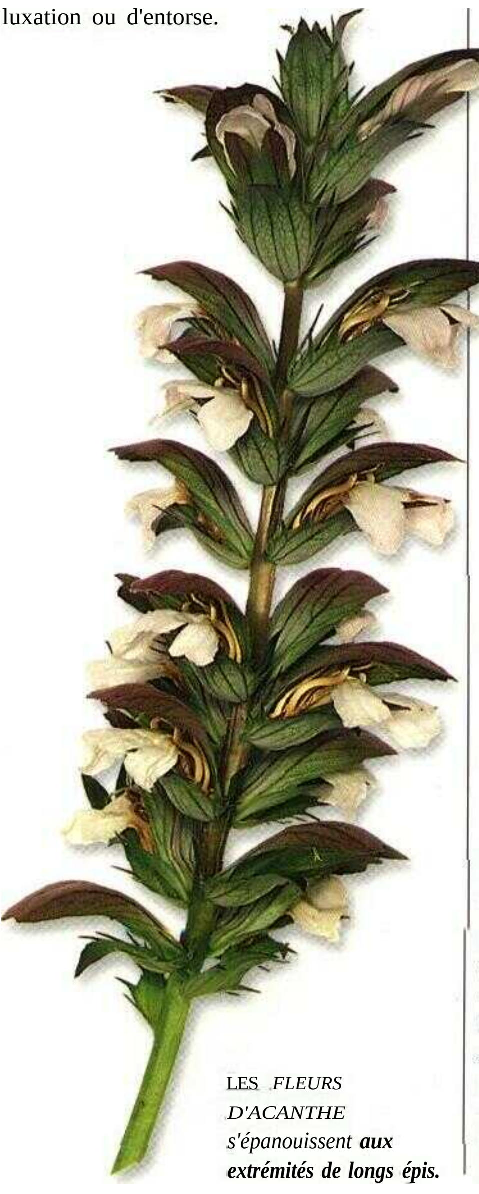
CONSTITUANTS L'extrait d'acacia à cachou contient de 2 à 12% de catéchines, de 25 à 33% de phlobotanins, de 20 à 30% de gomme, des flavonoïdes et des résines.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** De couleur brun noirâtre, l'extrait aqueux **du** bois appelé «cachou» devient solide et cassant une fois sec. C'est généralement sous cette forme qu'il est commercialisé. L'acacia à cachou est un astringent puissant qui favorise la coagulation. Il réduit l'excès de sécrétions nasales, intestinales et vaginales. Il est efficace en infusion, en teinture, **en** poudre ou sous forme d'onguent pour traiter l'eczéma, les hémorragies légères, les diarrhées et la dysenterie. En poudre et en teinture, il fait office de dentifrice. En médecine ayurvédique, on prescrit des décoctions à **base** d'écorce et de cœur du bois pour apaiser les maux de gorge.
RECHERCHES EN COURS L'acacia à cachou fait baisser la L'ia.iflVOT artérielle.
ESPÈCE VOISINE *Voir* aussi l'acacia d'Arabie *(Acacia arabica,* p. 158).
ATTENTION Son utilisation ne doit pas excéder 2 ou 3 semaines. Contre-indiqué en cas d'inflammation rénale, l'acacia à cachou est **soumis à des restrictions dans** certains pays.
VOIR AUSSI **Diarrhées,** p. 307.

Acanthus mollis

(Acanthacées)

ACANTHE, PATTE D'OURS

DESCRIPTION Plante vivace à très grandes feuilles symétriques vert foncé et à fleurs blanches, pourpres ou bleues (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, l'acanthe est une plante commune des jardins. Elle pousse dans les zones humides. On récolte les feuilles au début de l'été et la racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et racine.
CONSTITUANTS L'acanthe est riche en mucilage et en tanin.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'acanthe était très prisée dans l'Antiquité. Callimaque, un architecte grec du V siècle av. J.-C., a décoré les chapiteaux des colonnes corinthiennes de motifs inspirés par la parfaite symétrie des feuilles de l'acanthe. Le médecin grec Dioscoride (F siècle apr. J.-C.) recommande les racines sous forme de cataplasme, pour soigner les brûlures, ou de bandage, en cas de luxation ou d'entorse. La description de l'acanthe par ce médecin est l'une des contributions botaniques les plus précises que nous a léguées l'Antiquité. En infusion, l'acanthe était censée avoir une action diurétique. Antispasmodique, elle calmait aussi les nerfs.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Depuis fort longtemps, on utilise l'acanthe pour soigner les traumatismes articulaires et les brûlures en raison de sa richesse en mucilage et en tanin. La pâte d'acanthe, appliquée en cataplasme sur les membres luxés ou sur les entorses, exerce une action sur les muscles et les ligaments, qui rétablit l'articulation. Grâce à ses propriétés émolhentes, l'acanthe apaise l'inflammation des muqueuses des appareils digestif et urinaire. Elle se rapproche de la guimauve *(Althaea offidnalis,* p. 165) car on peut l'utiliser aussi bien en application, pour calmer des irritations, que par voie interne, pour fortifier et protéger l'organisme.



LES *FLEURS D'ACANTHE s'épanouissent* ***aux extrémités de longs épis.***

Achyranthes bidentata

(Amaranthacées)

HUAI NIU **XI**

DESCRIPTION Plante vivace aux branches minces et grimpantes, aux feuilles elliptiques et aux fleurs blanc et vert (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE En Chine, le huai niu xi pousse à la lisière des forêts, près des berges et parmi les buissons. Cultivée surtout dans l'est du pays, la racine est déterrée en hiver après la chute du feuillage.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Les espèces du genre *Achyranthes* contiennent des saponines triterpéniques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Étant donné que le huai niu xi favorise le cycle menstruel, le gynécologue chinois Chen Ziming (XIIIe siècle) interdit son usage durant la grossesse pour éviter les fausses couches.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Selon la médecine traditionnelle chinoise, le huai niu xi provoque les règles et apaise les douleurs menstruelles. Le huai niu xi calme les douleurs du dos et des reins, notamment celles provoquées par des calculs rénaux. On le prescrit également en cas d'aphtes, de rages de dents, de saignements des gencives et de saignements de nez.
RECHERCHES EN COURS Le huai niu xi pourrait contribuer a abaisser la tension artérielle en régularisant le rythme cardiaque et en dilatant les artères périphériques.
ESPÈCE VOISINE En médecine ayurvédique, *Achyranthes aspera* traite les affections pulmonaires, comme l'asthme ou la toux, et rhumatismales.
ATTENTION Cette plante est déconseillée pendant la grossesse.

Aconitum napellus
(Renonculacées)

ACONIT NAPEL

DESCRIPTION Plante vivace aux feuilles lobées vert foncé et aux longues tiges portant des grappes de fleurs violettes ou bleues (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'aconit pousse surtout en Europe méridionale et centrale. Il est cultivé comme plante d'ornement. On déterre sa racine en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS De 0,3 à 2 % d'esters d'alcaloïdes terpéniques, principalement de l'aconitine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Gaulois se servaient du suc de l'aconit pour empoisonner la pointe de leurs flèches.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Toxique, sauf à doses infimes, l'aconit est rarement prescrit en usage interne. En général, on l'applique sur la peau pour soulager les contusions. En médecine ayurvédique, on le préconise en cas de névralgie, d'asthme et d'insuffisance cardiaque. En homéopathie, on l'utilise pour ses vertus analgésiques et sédatives.
ESPÈCE VOISINE En Chine, *Aconitum carmichaelii* est utilisé en traitement d'urgence dans les états de choc.
ATTENTION Très toxique, l'aconit est soumis à des restrictions dans certains pays. N'utiliser que sous contrôle médical.

Adhatoda vasica syn. *Justicia adhatoda*
(Acanthacées)

NOYER DE MALABAR, VASA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes et à fleurs blanches ou pourpres (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Inde tropicale, le noyer de Malabar pousse jusqu'aux contreforts de l'Himalaya.
PARTIES UTILISEES Feuilles et fleurs.
CONSTITUANTS Le noyer de Malabar contient des alcaloïdes et de l'huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon la médecine ayurvédique, le noyer de Malabar soigne les affections respiratoires.
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX**
En raison de ses propriétés expectorantes, cette plante est prescrite en cas de bronchite. La médecine ayurvédique emploie une préparation à base de fleurs pour soigner la tuberculose. Feuilles et fleurs sont vermifuges. En cataplasme, les feuilles fraîches apaisent les douleurs des articulations.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Adiantum capillus veneris
(Adiantacées)

CAPILLAIRE DE MONTPELLIER

DESCRIPTION Fougère aux feuilles délicates (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe du Sud, la capillaire pousse dans les zones humides et ombragées.



LA CAPILLAIRE soigne diverses affections respiratoires.

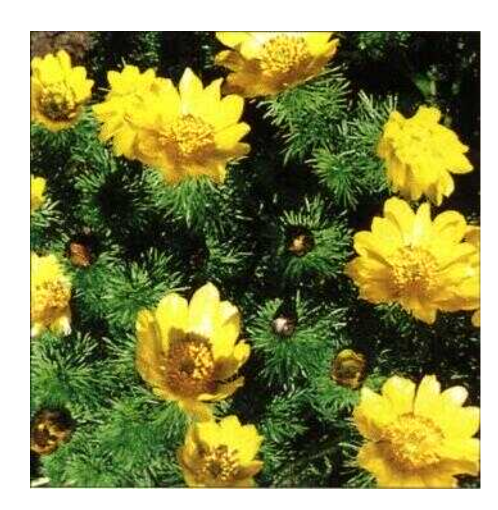
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Les feuilles de la capillaire de Montpellier contiennent des flavonoïdes, des terpènes, du tanin, des proanthocyanines et du mucilage.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Les vertus médicinales de la capillaire sont connues depuis l'Antiquité. Lobelius, qui étudia la médecine à Montpellier, fut le premier à utiliser la capillaire contre l'asthme et la coqueluche. Olivier de Serres, le fondateur du célèbre Jardin médicinal, lui accordait aussi de nombreuses vertus, dont celles de dissoudre les calculs, de faire uriner et de guérir la jaunisse.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
En Occident, les phytothérapeutes **utilisent toujours la capillaire contre la toux,** la bronchite, les sécrétions nasales abondantes et les trachéites. La plante est **relativement peu active.**

ESPÈCE **VOISINE** *Adiantum caudatum* pourrait être utile pour soigner l'asthme en raison de ses effets antispasmodiques.

Adonis vemalis
(Renonculacées)

ADONIS PRINTANIÈRE

DESCRIPTION Plante vivace à tige écailleuse, à feuilles composées et duveteuses et à grandes fleurs jaune brillant (20 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Russie et des bords de la mer Noire, l'adonis printanière se trouve dans la plupart des pays européens, sauf en Grande-Bretagne. Elle pousse dans les sous-bois des pâturages de montagne. C'est une espèce protégée en Europe occidentale.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS L'adonis printanière contient des hétérosides cardiotoniques, (cardénolides).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom de cette plante fait référence à Adonis, dieu phénicien de la Végétation, vénéré dans le monde gréco-romain.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** L'adonis contient des glucosides cardiotoniques semblables à ceux de la digitale pourpre (*Digitalis purpurea*, p. 201). Ces substances améliorent le fonctionnement du cœur tout en ralentissant le rythme cardiaque. Contrairement à la digitale pourprée, l'adonis a un effet sédatif sur le cœur. On la prescrit aux personnes sujettes à la tachycardie ainsi qu'à celles qui ont une tension artérielle faible. L'adonis est très diurétique et peut servir à combattre la rétention d'eau. En homéopathie, on utilise l'adonis pour soigner les angines.
ATTENTION N'utiliser que sur prescription médicale. La cueillette ainsi que l'usage médicinal de plantes sauvages sont soumis à des restrictions dans de nombreux pays.



L'ADONIS contient de l'adonitoxoside, qui améliore le fonctionnement du cœur.

Aegle mannelos
(Rutacées)

ARBRE BAEL, MARMELO, COGNASSIER DU BENGALE

DESCRIPTION Arbre épineux à feuilles aromatiques caduques, ovales ou en forme de lance. Fleurs vert clair, fruit jaune en forme de prune (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde, le bael pousse dans les forêts humides de l'Asie du Sud-Est, où il est également cultivé.
PARTIES UTILISÉES Fruit, feuilles, racines.
CONSTITUANTS Coumannes, flavonoïdes, alcaloïdes, tanins, caroténoïdes et huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'arbre Bael est consacré à Lakshmi (dieu de la Destruction) et à Siva (dieu de la Santé). Ses vertus médicinales sont mentionnées dans le *Charaka Samhita*, un herbier écrit au vin'" siècle av. J.-C.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Lorsqu'il est à moitié mûr, le fruit a un effet astringent sur le tube digestif et combat la diarrhée et la dysenterie. Le fruit mûr, riche en vitamine C, émollient et laxatif, soulage les douleurs gastriques. Les feuilles sont utilisées en cas d'ulcère d'estomac. En Inde, on utilise cet arbre pour soigner les otites. Pour cela, on brûle un morceau de racine trempée dans l'huile du margousier (*Azadirachta indica*, p. 170). L'huile brûlée est alors introduite dans les oreilles. (Cette pratique rare n'est pas recommandée.)
VOIR AUSSI Diarrhées, p. 307

Agastache rugosa syn. *Lophantus rugosus*
(Lamiacées)

HYSOPE GÉANTE, TU HUO XIANG (NOM CHINOIS)

DESCRIPTION Plante vivace ou bisannuelle, aromatique, à feuilles triangulaires et à fleurs pourpres (1,2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Extrême-Orient, l'hysope géante pousse à l'état sauvage sur le bord des routes et sur les talus. On la récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS L'hysope géante contient une huile essentielle (méthylchavicol, anéthole, pinène, limonène).
HISTOIRE ET TRADITIONS L'hysope géante est mentionnée pour la première fois dans un texte de Toa Hongjing, une refonte du *Shen'nong Bencaojing* datant environ du VI'siècle.



L'HYSOPE GÉANTE sert à traiter les infections mycosiques comme la teigne.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Dans la phytothérapie chinoise (*voir p.* 38-41), cette plante acre est considérée comme «réchauffante». Elle est employée pour réduire l'excès d'humidité du tube digestif. En réchauffant celui-ci, la plante supprime les symptômes tels que les gonflements abdominaux, les indigestions, les nausées et les vomissements. On l'utilise très souvent pour combattre les nausées matinales. L'hysope géante sert à traiter les premiers stades des maladies virales (douleurs gastriques et nausées). Associée à la scutellaire du Baïkai (*Scutellaria baicalenis,* p. 133) et à d'autres plantes, elle combat les malaises, les fièvres, les courbatures et les états léthargiques. On peut appliquer une lotion à base d'hysope géante sur certaines mycoses, comme la teigne.
RECHERCHES EN COURS Les expériences réalisées en laboratoire ont montré l'efficacité de l'hysope géante contre les mycoses.
AUTRE ESPÈCE En Chine, on utilise aussi bien l'hysope géante que le patchouli {*Pogostemon cablin, p. 250),* qui, en Inde, fournit l'essence de patchouli.

Agave americana
(Agavacées)

AGAVE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles charnues et dentées en rosette. Les fleurs en grappes s'ouvrent au bout de 10 ans ou davantage (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'agave est originaire des étendues désertiques d'Amérique centrale. Il est cultivé comme plante ornementale dans les régions tropicales et subtropicales du monde entier.
PARTIE UTILISÉE Sève.
CONSTITUANTS La sève de l'agave contient des saponines stéroïdales (hécogénine) servant à la synthèse des hormones et des vitamines pro-A, B1, B2, C, D et K.
HISTOIRE ET TRADITIONS À l'époque de la conquête de l'Amérique par les Espagnols, les Aztèques et les Mayas avaient des connaissances médicales approfondies. Ils utilisaient la sève de l'agave (souvent mélangée avec un blanc d'œuf) pour lier des poudres ou des gommes en pâtes ou en cataplasmes, qui étaient appliquées sur les blessures. Le *Manuscrit Badianus* (1552), premier ouvrage à recenser les plantes du Nouveau Monde, décrit un remède aztèque contre la diarrhée et la dysenterie, dans lequel le jus d'agave est associé à du maïs frais (*Zea mays,* p. 154) et à des extraits d'utriculaire (genre *Utricularid).* Les Aztèques administraient ce remède en lavement. La tequila et le mescal, des boissons alcoolisées mexicaines, sont distillés à partir de la sève ou du jus fermenté de l'agave. Les Mexicains soignaient la nervosité à l'aide de ces deux breuvages.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Emolliente, laxative et antiseptique, la sève de l'agave a un effet apaisant sur les troubles digestifs. Elle est prescrite en cas d'ulcère de l'estomac et d'inflammation des intestins. L'agave a également été utilisé dans le traitement de plusieurs autres maladies (syphilis, tuberculose, jaunisse, troubles hépatiques).
ESPÈCES VOISINES L'agave est une espèce proche de l'aloès (*Aloe vera,* p. 60). Ces deux plantes ont en effet les mêmes propriétés médicinales. Le sisal (*Agave sisalana)* est cultivé dans les régions subtropicales d'Amérique et au Kenya pour l'hécogénine. Il est également cultivé pour ses fibres, qui servent à fabriquer des cordes et des hamacs.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse. Ne **pas dépasser la dose prescrite,** car l'agave peut provoquer, **en usage** interne, des troubles digestifs et, **en application, des irritations cutanées.**

Agrimonia eupatoria
(Rosacées)

AIGREMOINE EUPATOIRE

DESCRIPTION Plante herbacée, pubescente, légèrement aromatique, à feuilles jumelées vertes sur la face externe et gris argenté sur la face interne, à fleurs jaunes à 5 pétales (1 m de haut).



L'AIGREMOINE est un remède doux et convient parfaitement aux enfants.

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, l'aigremoine pousse dans les zones marécageuses et les prairies humides. La cueillette a lieu en été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aénennes.
CONSTITUANTS L'aigremoine contient des tanins, des flavonoïdes (lutéoline), une huile essentielle et des polysaccharides.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom de l'espèce *(Eupatoria)* fait référence au roi du Pont, Mithridate VI Eupator (vers 132-63 av. J.-C.), réputé pour sa connaissance des plantes et des antidotes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Depuis longtemps, les phytothérapeutes utilisent l'aigremoine pour guérir les blessures, car elle arrête les hémorragies et facilite la cicatrisation. Astringente et légèrement amère, cette plante est efficace contre la diarrhée et stimule la digestion. Associée au maïs *(Zea mays, p.* 154), elle soigne les cystites et l'incontinence. On l'a aussi utilisée pour dissoudre les calculs rénaux, ainsi que pour guérir les maux de gorge, les rhumatismes et l'arthrite.
RECHERCHES EN **COURS** En Chine, des expériences ont montré ses propriétés antihémorragiques et anti-inflammatoires.
ESPÈCE VOISINE L'aigremoine hirsute *(Agnmonia pilosa)* traite les mêmes affections en Chine.
VOIR AUSSI Diarrhées, p. 307; Diarrhées des nouveau-nés et des enfants, p. 318.

Agropyrum repens syn. *Elytrigia repens*
(Poacées)

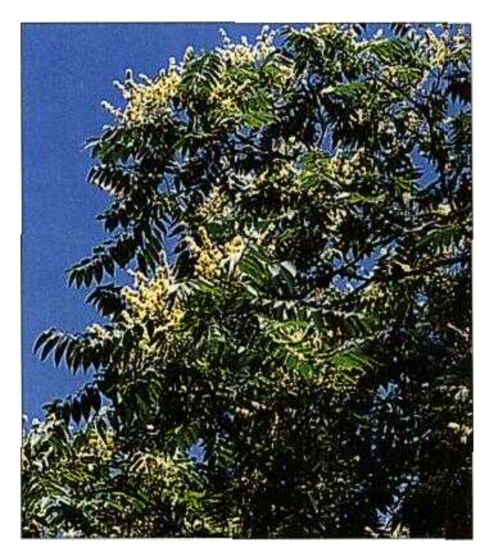
CHIENDENT COMMUN

DESCRIPTION Petite herbe vivace à rhizome traçant, à panicules digitées et à fleurs vertes (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le chiendent pousse en Europe, sur le continent américain, en Asie du Nord et en Australie. C'est une plante envahissante, qui se récolte à toute époque de l'année.
PARTIES UTILISÉES RJlizome, graines et racine.
CONSTITUANTS Le chiendent contient des polysaccharides (tnticine), de l'huile essentielle (surtout de l'agropyrène), des mucilages et des éléments nutritifs. L'agropyrène possède des propriétés antibiotiques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dioscoride (40-90) et Pline (23-79) recommandaient la racine de chiendent pour augmenter le volume des urines et pour dissoudre les calculs rénaux. Au XVIII' siècle, Furetière la décrit en ces termes : «Elle est rafraîchissante et on s'en sert dans les infusions et décoctions. Matthiole après Pline dit que c'est la plus commune des herbes. **On** l'appelle en Toscane *sanguinella* ou *capiola* parce qu'on en fourre les pointes dans le nez pour le faire saigner. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Diurétique doux mais efficace, émollient, le chiendent combat les infections des voies urinaires (cystite, urétrite). Il protège celles-ci des infections et des irritations en augmentant le volume des urines. Associé à d'autres plantes, il empêcherait la formation des calculs rénaux, dont il freinerait aussi le développement. En décoction, le chiendent commun tend à apaiser les douleurs de la prostatite (inflammation de la prostate). En Allemagne, certains phytothérapeutes recommandent de chauffer les graines du chiendent pour confectionner une pâte, que l'on applique sur l'abdomen en cas d'ulcère de l'estomac. Le jus extrait de la racine du chiendent est prescrit pour traiter les jaunisses et d'autres troubles hépatiques.

Ailanthus glandulosa syn. A. *altissima*
(Simaroubacées)

AILANTE, FAUX VERNIS DU JAPON

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, à petites fleurs vert-jaune, dégageant une odeur désagréable (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine et d'Inde, l'allante est un arbre répandu en Australie, en Amérique du Nord et dans certaines régions d'Europe. On récolte son écorce et sa racine au printemps.
PARTIES UTILISÉES Écorce de l'arbre et écorce de la racine.



***L'AILANTE** a un goût amer désagréable.*

CONSTITUANTS L'écorce de l'arbre contient des quassinoïdes (ailantine et quassine), des flavonoïdes et des tanins.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, l'allante est utilisée pour combattre la diarrhée et la dysenterie, notamment s'il y a du sang dans les selles. En Asie, on utilise son écorce comme vermifuge, ainsi que pour diminuer les pertes vaginales et pour traiter la blennoragie et le paludisme. L'allante a des propriétés antispasmodiques et régularise le rythme cardiaque.
RECHERCHES EN COURS Des chercheurs chinois ont prescrit de l'allante à 82 patients atteints de dysenterie aiguë: 81 d'entre eux ont guéri en deux jours. Les quassinoïdes seraient antipaludéens. Leur action potentielle sur les cellules cancéreuses fait l'objet de recherches approfondies. Les recherches indiquent que la plante entière a une effet antipaludéen prononcé.
ESPÈCE VOISINE En Asie du Sud-Est, on utilise *Ailanthus malabrica* pour ses propriétés toniques et pour faire baisser la fièvre.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical.

Ajuga reptans
(Lamiacées)

BUGLE RAMPANTE

DESCRIPTION Plante rampante à croissance lente, à enracinement par stolon, à tiges verticales velues, à feuilles oblongues **ou** ovales, à fleurs bleu violacé (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et de certaines régions asiatiques, la bugle rampante s'est acclimatée en Amérique du **Nord. Elle pousse dans** les bois humides et verdoyants ou dans les zones montagneuses. On la récolte au début de l'été, au moment de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS La bugle rampante **contient** des iridoïdes, des principes amers diterpémques, du phytoecdysone et **des** acides caféiques.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Selon la pharmacopée européenne, la bugle est cicatrisante. Nicholas Culpeper en faisait ainsi l'éloge : «La décoction de feuilles et de fleurs, en vin, liquéfie le sang coagulé chez les personnes souffrant de contusions internes dues à une chute ou à d'autres chocs. Elle est très efficace contre toutes les plaies, les poussées ou les élancements dans le corps ou les intestins.» En 1931, l'herboriste anglaise M"" Grieve affirme que la bugle «régularise la circulation».
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** La bugle est amère, astringente et aromatique, mais les opinions diffèrent quant à ses vertus médicinales. Elle calme la douleur et son action cicatrisante est toujours exploitée. C'est aussi un laxatif doux.
ESPÈCES VOISINES La bugle jaune *(Ajuga chamaepitys)* combat la goutte et les rhumatismes. Elle provoquerait les règles et serait diurétique. *Ajuga decumbens* est utilisé pour calmer la douleur.

LA BUGLE atténuait jadis les effets de l'excès d'alcool.

Albizzia lebbeck
(Fabacées)

BOIS NOIR, ÉBÉNIER D'ORIENT

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, à fleurs blanches odorantes, à cosses longues, brillantes, jaune pâle (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sous-continent indien, le bois noir pousse dans les forêts de tecks humides. Il se cultive également.
PARTIES UTILISÉES Ecorce des pousses, fleurs et graines.
CONSTITUANTS Saponines, glucosides cardiotoniques, tanins et flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le bois noir a été employé pendant des milliers d'années dans la médecine ayurvédique pour traiter les allergies, les éruptions cutanées, les dysfonctionnements glandulaires et les empoisonnements.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** L'écorce de bois noir a des propriétés anti-allergiques et se prend oralement (et localement) pour soulager des problèmes d'eczéma, d'urticaire, de rhume des foins et d'asthme. La plante permet d'abaisser le taux de cholestérol et peut être efficace pour traiter les troubles liés aux taux d'acides gras dans le sang. On la prend aussi en décoction ou en teinture.
Dans la médecine ayurvédique, l'écorce est prodiguée en fonction des principes du feu (pitta) et de l'eau (kapha) pour soulager l'asthme ; les fleurs s'utilisent contre la toux et la bronchite et les graines contre les affections cutanées.
RECHERCHES EN **COURS** Elles montrent que la plante permet de réduire la sensibilité allergique. Une étude clinique a montré sa valeur potentielle dans le traitement de l'asthme. Les extraits de la plante ont aussi une action antifongique et antibactérienne. Les saponines des cosses ont un effet spermicide et antiprotozoaire.

Alchemilla vulgaris
(Rosacées)

ALCHÉMILLE,
PIED DE LION

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à rhizome ligneux, à feuilles lobées et à fleurs minuscules (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE L'alchémille est originaire d'Europe. On la récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes et racine.
CONSTITUANTS L'alchémille contient des tanins, un glucoside et de l'acide salicylique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans la traduction du *De materia medica* de Dioscoride, Andres de Laguna (1570) recommande deux préparations d'alchémille : la racine, en poudre et mélangée à du vin rouge, pour traiter blessures internes et externes ; une infusion des parties aériennes, pour soigner fractures et fêlures chez les bébés et les jeunes enfants. Prise régulièrement pendant 15 jours, l'alchémille avait la réputation de guérir



L'ALCHÉMILLE est couramment utilisée pour réduire les règles abondantes.

la stérilité de la femme. Par ailleurs, son effet astringent a donné lieu à une étrange pratique : ainsi, les femmes qui désiraient se faire passer pour vierges en consommaient de grandes quantités, car l'alchémille était censée raffermir les tissus de l'appareil génital, d'où son surnom de «manteau des dames». Elle était également utilisée pour faciliter l'accouchement.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'alchémille a toujours été prisée pour ses propriétés cicatrisantes. Elle arrête les hémorragies. C'est une plante efficace pour soigner les troubles du cycle menstruel. Elle provoque en effet les règles, les régularise et en atténue les douleurs. L'alchémille est également prescrite contre les fibromes et l'endométnose. Ses propriétés astringentes traitent efficacement diarrhées et gastro-entérites.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse.

Aletris farinosa
(Liliacées)

ALETRIS, LICORNE VRAIE

DESCRIPTION Plante vivace, à feuilles lisses en forme de lance et à fleurs blanches que l'on croirait recouvertes de givre (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'est de l'Amérique du Nord, l'alétris pousse surtout dans les marécages et les forêts sablonneuses humides, près du littoral. On le cultive en Virginie, au Texas et en Caroline du Nord.
PARTIES UTILISÉES Rhizome et feuilles.
CONSTITUANTS L'alétris contient des saponosides stéroïdiques (diosgénine), un principe amer, de l'huile essentielle et des sucs résineux.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens Catawbas utilisaient une infusion froide de feuilles d'alétris pour soulager les douleurs d'estomac et pour soigner les morsures de serpent.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX II est difficile de dresser un tableau complet des vertus médicinales de l'alétris. En vertu de son apparente action œstrogénique, cette plante traite certains troubles gynécologiques, notamment pendant la ménopause. On la prescrit pour soulager les règles douloureuses et régulariser les cycles féminins. Certains spécialistes soutiennent qu'elle empêche les fausses couches. L'alétris aiguise l'appétit, combat les indigestions et les flatulences. On l'utilise également pour soigner les rhumatismes.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical. Le rhizome peut être toxique à fortes doses (coliques, diarrhées et vomissements).

Allium cepa
(Liliacées)

OIGNON

DESCRIPTION Plante vivace à bulbe, à tige et à feuilles creuses, à fleurs blanches ou pourpres (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'hémisphère Nord, l'oignon est cultivé au Moyen-Orient depuis des millénaires. On le consomme dans le monde entier.
PARTIE UTILISÉE Bulbe.
CONSTITUANTS L'oignon renferme une huile essentielle contenant des composés sulfurés — comme l'allicine (antibiotique) et l'alliine —, des flavonoïdes, des dérivés polyphénoliques et des stérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les médecins de l'Antiquité préconisaient l'oignon pour traiter diverses affections. Au Moyen Age, on suspendait des oignons au-dessus des portes pour éloigner la peste. Les Indiens utilisaient l'oignon sauvage *(AIhum sibiricum)* pour soigner les piqûres et les rhumes.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** L'oignon a diverses vertus médicinales : diurétique, antibiotique en usage externe, anti-inflammatoire, expectorante et antirhumatismale. Il soulage la douleur et stimule la circulation. On le prescrit contre le rhume, la toux et la grippe. Comme l'ail *(Allium sativum,* p. 59), l'oignon diminuerait la fréquence des angines et préviendrait l'artériosclérose. Chaud, le JUS d'oignon atténuerait les maux d'oreilles. En cataplasme, il drainerait les plaies. On lui prête également des vertus aphrodisiaques. L'industrie cosmétique l'utilise pour favoriser la pousse des cheveux.
ESPÈCE VOISINE En Chine, la ciboule *(Allium fistulosum)* est notamment prescrite pour activer la transpiration, dégager le nez et soulager les ballonnements. Elle sert également à sécher les furoncles et les abcès.
VOIR AUSSI Petite fièvre, p. 311.

LE JUS D'OIGNON, *mélangé à du miel, soigne le rhume.*

Allium ursinum
(Liliacées)

AIL DES OURS

DESCRIPTION Plante vivace à bulbe, à larges feuilles elliptiques, à fleurs blanches en forme d'étoile (28 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** L'ail des ours est originaire d'Europe et d'Asie. Il pousse dans les zones ombragées et les sols boisés humides. On le récolte au début de l'été.
PARTIES UTILISÉES Bulbe et parties aériennes.
CONSTITUANTS L'ail des ours contient de l'huile essentielle, des sulfures d'alkyle et de la vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'ail des ours était réputé pour ses propriétés préventives. Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «on s'en sert dans la peste, dans la colique venteuse et dans plusieurs autres maladies. On l'appelle pour cette raison la thénaque des paysans (médicament)».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'ail des ours ressemble à l'ail commun *(Allium sativum,* p. 59). Ses effets médicinaux sont moins prononcés. Il fait baisser la tension artérielle et prévient l'artériosclérose. Comme l'ail des ours soulage les douleurs d'estomac et facilite la digestion, on l'utilise pour traiter la diarrhée, les coliques, les flatulences, les indigestions et pour stimuler l'appétit. En infusion, la plante entière est prescrite contre les ascaris. On la dit également efficace pour traiter l'asthme, la bronchite et l'emphysème. Le jus aiderait à perdre du poids. De plus, en stimulant la circulation sanguine, il contribuerait à soulager les rhumatismes ou l'arthrite.

Ainus glutinosa
(Bétulacées)

AUNE, VERNE

DESCRIPTION Arbre à feuilles dentées, à chatons mâles et femelles (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, l'aune est un arbre des sols humides et des bords de l'eau. On récolte son écorce et ses feuilles au printemps.
PARTIES UTILISÉES Écorce et feuilles.
CONSTITUANTS L'aune contient des hgnanes, des tanins (de 10 à 20%), de l'émodine et des glucosides.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'aune, dont le bois durcit dans l'eau, a été utilisé pour construire Venise. Au XIX[e] siècle, l'Américain Wooster Beech préconisait une décoction de l'écorce pour «purifier le sang».

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Astringent, l'aulne s'emploie le plus souvent en bain de bouche ou en gargarisme pour traiter les maux de dents, des gencives et de gorge. Par son action desséchante, la décoction d'écorce diminue l'inflammation des muqueuses affectées. En outre, elle enraie les hémorragies (internes ou externes) et guérit les blessures. En Espagne, on applique des feuilles d'aulne sur les plantes de pied endolories. Par ailleurs, ces feuilles atténuent les douleurs mammaires des femmes qui allaitent.

Alstonia spp.
(Apocynacées)

ALSTONIA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes oblongues vernissées, à fleurs blanc crème en forme d'étoile (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le quinquina d'Australie *(Alstonia constricta)* est originaire d'Australie, alors que la dita *(Alstonia scholaris)* provient d'Inde.
Ces deux espèces sont communes à toutes les régions tropicales du monde.
PARTIES UTILISÉES Écorce de la tige et de la racine.
CONSTITUANTS L'écorce des deux espèces contient un alcaloïde hypotenseur (réserpine).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'alstonia était utilisé contre les fièvres paludéennes (d'où son surnom de quinine australienne), mais cet effet n'est pas prouvé. On le prescrit surtout pour abaisser la tension artérielle trop élevée. L'écorce combat les diarrhées.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical. Toxique à hautes doses, cette plante fait l'objet de restrictions dans certains pays.

Althaea officinalis
(Malvacées)

GUIMAUVE

DESCRIPTION Plante vivace, à fleurs rosés et à racine blanche (2,2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, la guimauve s'est acclimatée sur le continent américain. Elle pousse dans les marais ou dans les zones littorales. On récolte les parties aériennes en été et la racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles et fleurs.
CONSTITUANTS La racine de guimauve contient environ 37 % d'amidon, 11 % de mucilage, 11 % de pectine, des glucides et 2 % d'asparagine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le philosophe grec Théophraste (vers 372-286 av. J.-C.) rapporte que la racine de guimauve, préparée en vin sucré, soigne la toux. Autrefois, la guimauve était le principal ingrédient des confiseries du même **nom.**
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Emolliente, la guimauve combat l'irritation des muqueuses, diminue l'excès d'acidité gastrique et soulage ulcères et gastrites. C'est également un laxatif léger, très efficace contre de nombreux troubles intestinaux, comme l'iléite, la colite, la diverticuhte et l'irritation du côlon. En infusion chaude, les feuilles sont prescrites contre la cystite et les besoins d'uriner trop fréquents. La guimauve soulage les toux sèches, l'asthme, les sécrétions abondantes des bronches. On applique les fleurs fraîches, écrasées ou en infusion chaude, sur les plaies enflammées. En onguent, la racine traite les furoncles et les abcès. Pilée, elle apaise les douleurs dentaires des nourrissons.
ESPÈCES VOISINES La rosé trémière *(Althaea rosea)* et la mauve sauvage *(Malva sylvestris*, p. 231) présentent les mêmes indications.
VOIR AUSSI Rhinites allergiques, p. 300; **Maux d'oreille dus à des sécrétions nasales chroniques, p. 312; Infections urinaires, p. 314.**



EN INFUSION, les fleurs de guimauve calment les peaux irritées.

Amaranthus hypochondriacus
(Amaranthacées)

AMARANTE

DESCRIPTION Plante annuelle robuste, à feuilles veinées lancéolées vert pourpré et à petites fleurs pourpres en bouquets, portées sur de longs épis (environ 1 m de haut).



L'AMARANTE a des propriétés astringentes qui la rendent efficace contre les hémorragies.

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde, l'amarante pousse à l'état sauvage dans de nombreux pays, y compris aux Etats-Unis. Plante ornementale, elle est récoltée lors de la floraison à la fin de l'été et au début de l'automne.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS L'amarante contient des tanins et un pigment rouge servant à teindre aliments et médicaments.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le mot amarante vient du grec «qui ne flétrit pas». Les Grecs ornaient leurs tombeaux de bouquets d'amarante pour symboliser l'immortalité.
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX
L'amarante est une plante aux propriétés astringentes, qui arrête les hémorragies et traite la diarrhée. En décoction, elle diminue les règles trop abondantes, régule les pertes blanches, soigne la diarrhée et la dysenterie. En gargarisme, elle apaise les inflammations du pharynx et les aphtes.
ESPÈCES **VOISINES** Le quinoa ou «farine inca» *{Amaranthus caudatus)* est une graine nutritive originaire des Andes. Il sert à fabriquer du pain et à décorer les salades. Les aborigènes d'Australie mangent les graines d'*Amaranthus grandijiorus*. Selon la médecine ayurvédique, *Amaranthus spinosus* diminue les règles trop abondantes et les pertes blanches, et réduit la fréquence des crachats de sang.

Ammi majus
(Apiacées)

AMMI ÉLEVÉ

DESCRIPTION Plante annuelle verticale à petites fleurs blanches (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des pays méditerranéens, commune dans le midi et l'ouest de la France, l'ammi des boutiques se rencontre jusqu'en Iran. On le cultive pour ses graines, qu'on récolte à la fin de l'été.



L'AMMI ÉLEVÉ, comme la plupart des Apiacées, contient des graines aromatiques.

PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Les graines de l'ammi élevé contiennent des furanocoumarines (dont le bergaptène) et des tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'ammi élevé est connu pour ses vertus médicinales depuis le Moyen Age, mais on l'utilise moins que le khella *(Ammi visnaga,* p. 62).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les graines, très aromatiques, ont un effet sédatif sur le système digestif et sont diurétiques. Comme le khella, elles aident à soigner l'asthme et l'angine. L'ammi traite les peaux atteintes de vitiligo. On le prescrit également pour soigner les psoriasis.
ATTENTION L'ammi peut provoquer chez certains sujets des nausées, des vomissements et des maux de tête, ainsi que des allergies en cas d'exposition prolongée au soleil. Il n'est utilisé en France que sur prescription médicale.

Anacardium occidentale
(Térébinthacées)

ANACARDIER, ACAJOU À POMMES

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, à fleurs jaunes, striées de rosé, et à fruits comestibles vert-gris appelés «noix de cajou» (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cet arbre est originaire des forêts et des prairies tropicales d'Amérique. On le cultive pour ses noix, notamment en Inde et en Afrique orientale.
PARTIES UTILISÉES Noix, feuilles, écorce, racine et gomme.
CONSTITUANTS La gomme contient de l'acide anacardique, antibactérien, fongicide et vermifuge. Elle tue vers et parasites.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au Brésil, l'anacardier entre dans la composition d'une liqueur appelée *cajuado*.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'anacardier a de nombreuses utilisations médicinales. Sa noix se mange peu car il faut d'abord lui ôter sa peau toxique. Très nourrissante, cette noix contient 45 % de lipides et 20 % de protéines. Les feuilles de l'anacardier sont utilisées en Afrique et en Inde pour calmer les maux de dents et les gingivites ; elles servent à soigner le paludisme en Afrique occidentale. On applique la gomme sur la lèpre, sur certaines mycoses et sur les cors. L'huile extraite du mésocarpe de la noix est caustique et provoque des réactions inflammatoires, même à petites doses. Employée à doses infimes sous les tropiques, cette huile aide à se débarrasser des verrues, des durillons, des teignes et des abcès.
RECHERCHES EN COURS Une étude américaine a montré l'action antibactérienne des acides anacardiques contre *Heliobacter pylori* qui serait responsable des ulcères d'estomac.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile du fruit, qui est très irritante.

Anacyclus pyrethrum
(Astéracées)

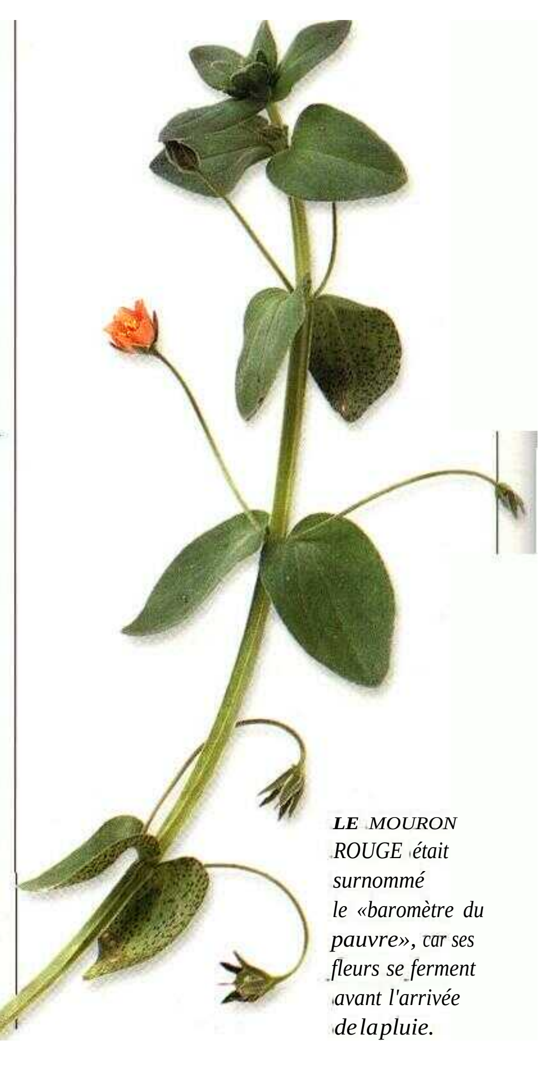
PYRÈTHRE D'AFRIQUE, RACINE SALIVAIRE

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles délicates alternes, à grandes fleurs blanches au cœur jaune (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du littoral méditerranéen, le pyrèthre d'Afrique est une plante très répandue au Proche-Orient et au Moyen-Orient. On le cultive en Algérie. On déterre la racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine et huile essentielle.
CONSTITUANTS Anacycline, inuline et huile essentielle, pellitorine (résine).
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1652, Nicholas Culpeper écrit que le pyrèthre d'Afrique «purge le cerveau des humeurs flegmatiques..., soulageant les maux de tête et les rages de dents». Le pyrèthre d'Afrique est utilisé sous forme de pastille pour réhydrater le palais. Il servait également à traiter la névralgie et **la paraly** de la langue et des lèvres.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Mâché ou en décoction, la racine apaise les rages dents. En gargarisme, la décoction calme les maux de gorge. Considérée comme tonique par la médecine ayurvédique, la racine soigne les paralysies et l'épilepsie ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essendi en usage interne sans avis médical.

Anagallis arvensis
(Primulacées)

MOURON ROUGE

DESCRIPTION Plante herbacée annuelle à feuilles ovales **lancéolées et à fleurs roug** parfois bleues.
HABITAT ET CULTURE Le mouron roug pousse en Europe et dans les régions tempérées d'Asie, d'Afrique du Nord, d'Amérique du Nord ainsi qu'en Australii Il préfère les friches et les sols sablonneux On le cueille en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Le mouron rouge contie: des saponines (dont l'anagalline), des tanin'



LE MOURON ROUGE était surnommé le «baromètre du pauvre», car ses fleurs se ferment avant l'arrivée de la pluie.

et des cucurbitacines. Ces dernières substances sont toxiques pour les cellules.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Antiquité, les auteurs grecs pensaient que le mouron rouge soignait la mélancolie. Dans son *Herbier moderne* publié en 1931, M""Grieve cite un dicton ancien: « Aucune pensée, aucune parole ne peuvent traduire les vertus du mouron rouge. » Jadis en Europe, on employait cette plante pour traiter les calculs biliaires, la cirrhose du foie, les affections pulmonaires, les calculs rénaux, les infections urinaires, la goutte et les rhumatismes. Ces divers usages témoignent d'une action dépurative.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Peu prescrit aujourd'hui, le mouron rouge possède pourtant des propriétés diurétiques. Il stimule la transpiration, favorise l'évacuation des mucosités bronchiques et guérit rhumes et grippes. Il a servi à soigner l'épilepsie pendant très longtemps, mais son efficacité n'a pas été prouvée.
ATTENTION N'utiliser le mouron rouge que sous contrôle médical pendant plus de 2 à 3 semaines.

Anamirta cocculus

(Ménispermacées)

COQUE DU LEVANT

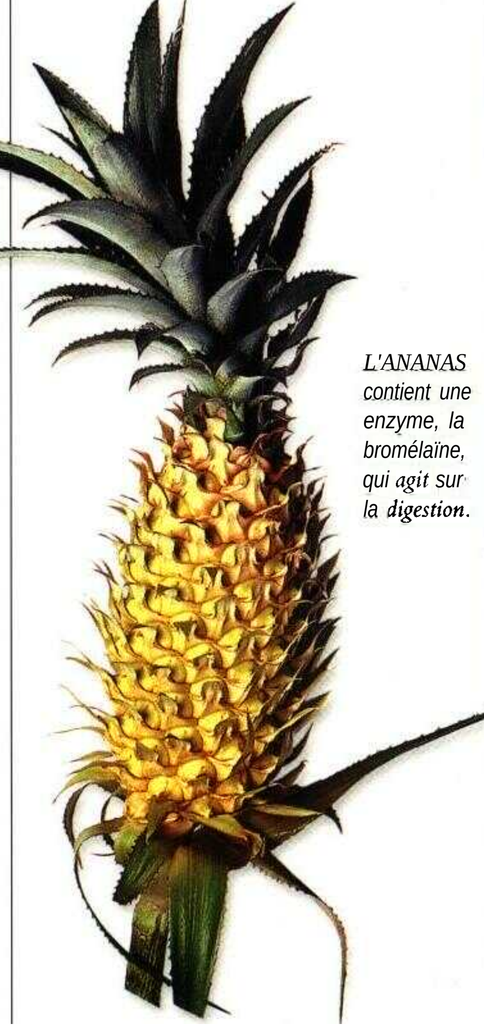
DESCRIPTION Arbuste grimpant, toujours vert, à feuilles alternes ovales, à fleurs verdâtres et à fruits rouge-brun en forme de haricot.
HABITAT ET CULTURE Le coque du Levant est originaire du sud-est de l'Asie et de l'est de l'Inde.
PARTIES UTILISÉES Fruit.
CONSTITUANTS Picrotoxine (5 % maximum) et alcaloïdes. La picrotoxine est un poison très violent. C'est aussi un stimulant nerveux, à doses infimes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Répandu dans l'eau, le fruit du coque du Levant sert à empoisonner les poissons.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le fruit du coque du Levant vendu dans le commerce agit contre les parasites. En application, il tue les poux et traite d'autres affections cutanées. Dans la médecine ayurvédique, on le classe parmi les remèdes astringents, fongicides et vermifuges. Il soigne les abcès cutanés et les mycoses telles que la teigne. Quoique la forte toxicité du coque du Levant interdise a priori un quelconque usage interne, les Indiens l'ont toutefois utilisé de cette manière pour raffermir les parois de l'utérus après l'accouchement. En homéopathie, on l'emploie aujourd'hui pour soigner certains troubles cardiaques.
ATTENTION Le coque du Levant étant très toxique, son usage interne est fortement déconseillé. Ne l'utiliser en application externe que sous contrôle médical.

Ananas comosus

(Broméliacées)

ANANAS

DESCRIPTION Plante vivace herbacée, à tige courte et robuste, à feuilles épineuses en forme de lance et à fruits comestibles rouge-jaune (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Sud, l'ananas est cultivé pour son fruit, ainsi que, dans une moindre mesure, pour les fibres de ses feuilles.
PARTIES UTILISÉES Fruit et feuilles.
CONSTITUANTS Le fruit de l'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme qui dissout les protéines. L'ananas est riche en vitamines A et C.



L'ANANAS contient une enzyme, la bromélaïne, qui agit sur la digestion.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Amer, le fruit vert combat les troubles de la digestion et stimule l'appétit. La tradition phytothérapique indienne considère l'ananas comme un tonique utérin. Mûr, le fruit est rafraîchissant. Il sert à apaiser les flatulences tout en diminuant l'acidité gastrique. L'ananas combat l'inflammation, inhibe l'agrégation des plaquettes et soigne les œdèmes qui se forment après une opération ou un traumatisme.

Andrographis paniculata

(Acanthacées)

CHIRRETA, CARMANTINE, ROI DES AMERS

DESCRIPTION Plante dressée, à rameaux annuels, à feuilles lancéolées, à fleurs mouchetées, brun pâle ou pourpres, et à capsules longues et minces (90 cm).
HABITAT ET CULTURE Le chirreta pousse dans toute l'Inde, dans les plaines et en sous-bois. On le cultive pour ses vertus médicinales dans le nord de l'Inde et en Chine, et comme plante d'ornement.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes et feuilles.
CONSTITUANTS Le chirreta contient des sesquiterpènes, **des flavonoïdes et** des lactones.
HISTOIRE ET TRADITION Dans la médecine ayurvédique, le chirreta est utilisé pour soigner le foie, pour traiter les infections et les vers intestinaux. Dans le passé, il servit contre le paludisme, la lèpre et contre de nombreuses infections cutanées.
EFFETS **ET USAGES** MÉDICINAUX Plante amère et tonique, le chirreta a une action préventive très étendue sur l'organisme, car il stimule le système immunitaire et prévient les infections hépatiques ou les empoisonnements. Comme la plupart des plantes amères, il combat la fièvre. En Chine, on a recours au chirreta pour traiter un grand nombre d'infections comme la dysenterie et l'inflammation des muqueuses intestinales. En Inde, il est prescrit dans les cas de choléra et de diabète, comme bactéricide, tonique et antidiarrhéique. On peut le prendre contre des infections chroniques et chaque fois que le système immunitaire est déficient. Bien qu'il n'ait pas d'action antivirale, le chirreta peut accélérer la guérison des rhumes.
RECHERCHES EN **COURS** Les études indiennes et chinoises montrent que la plante stimule le système immunitaire et prévient l'empoisonnement consécutif aux morsures de serpent. Les glucosides sont fortement antioxydants et les extraits de la plante entière ont un effet similaire voire supérieur à ceux du chardon-marié (*Carduus marianus*, *p*. 75) en renforçant les fonctions hépatiques. Les recherches thaïlandaises montrent que 6 g par jour de chirreta sont aussi efficaces que le paracétamol pour soulager la fièvre et les maux de gorge.
ATTENTION Ne pas prendre pendant la grossesse. Les doses élevées risquent de provoquer nausées et vomissements car la lactone est un principe qui peut se révéler toxique pour le foie, en cas de mauvaise prescription.

Anemarrhena asphodeloides
(Liliacées)

ZHI MU, CHIN MU

DESCRIPTION Plante vivace à gros rhizome, à feuilles minces et à petites fleurs blanches ou mauve clair, disposées en grappes (70 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du nord de la Chine, le zhi mu pousse à l'état sauvage sur les talus et sur les collines. Il est cultivé dans les provinces du nord et du nord-est de la Chine.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Le zhi mu contient des saponines stéroïdales, des lignanes, des composés phénoliques et des xanthones.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans la tradition chinoise, le zhi mu occupe une place de choix depuis des siècles. Il est mentionné dans le *Shen'nong Bencaojing.*
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Diurétique, le zhi mu s'utilise en cas de «chaleurs excessives» (fièvres, sueurs nocturnes, rhumes). Amer, il est prescrit pour traiter les aphtes, en association avec la rehmanma (*Rehmannia glutinosa,* p. 126) et le xuan shen *(Scrophularia ningpoensis).*

Anémone pulsatilla syn. *Pulsatilla vulgaris*
(Renonculacées)

ANÉMONE PULSATILLE

DESCRIPTION Plante vivace, à feuilles soyeuses, à grandes fleurs bleu violacé en forme de cloche et à anthères jaune clair (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Plante originaire d'Europe, l'anémone pulsatille pousse dans les prairies sèches, avec une préférence pour les sols crayeux. Les parties aériennes sont récoltées à la floraison, au printemps.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes séchées.
CONSTITUANTS L'anémone pulsatille contient de la proto-anémonine (qui, séchée, donne l'anémonine inactive), des saponosides triterpéniques et des tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans la mythologie grecque, la déesse Flora, jalouse des attentions que son mari portait à la nymphe Anémone, transforma celle-ci en «fleur de vent», à la merci du vent du nord.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En phytothérapie moderne, on utilise l'anémone pulsatille moins qu'autrefois, même si on reconnaît son efficacité dans le traitement des troubles menstruels (douleurs, irrégularités du cycle) et de l'anxiété. On la prescrit néanmoins contre les douleurs spasmodiques des organes reproducteurs (masculins et féminins). En France, on la recommande pour soigner la toux. Sédative, l'anémone pulsatille **favorise le sommeil.**
En outre, elle sert à traiter certains troubles oculaires, tels que la cataracte. On n'utilise pas la plante fraîche, car elle est très irritante. En homéopathie, l'anémone pulsatille est couramment employée.
ESPÈCES VOISINES L'anémone des prés *(Pulsatilla pratensis)* et l'anémone pulsatille sont interchangeables ; l'anémone Sylvie *(Anémone nemorosa)* n'est plus guère utilisée.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical. Déconseillée pendant la grossesse. La plante fraîche est très irritante.

Anethum graveolens syn. *Peucedanum graveolens*
(Apiacées)

ANETH

L'ANETH était employé comme somnifère dans la Grèce antique.

Graines

DESCRIPTION Plante annuelle aromatique, à tige creuse, à feuilles soyeuses et à nombreuses fleurs jaunes en ombelles. Le fruit, très léger, est acre (75 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE L'aneth est originaire de l'Europe du Sud, de l'Asie centrale et méridionale. A l'état sauvage, il pousse sur les friches. On le cultive notamment en Europe et en Amérique du Nord. Les feuilles sont utilisées en cuisine comme aromate. On récolte les graines à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile essentielle et feuilles.
CONSTITUANTS Les graines de l'aneth contiennent jusqu'à 5% d'huile essentielle (carvone et limonène), des flavonoïdes, des coumarines, des xanthones et des triterpènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans une ancienne recette égyptienne, mentionnée dans le *Papyrus Ebers* (v. 1500 av._L-C.), on recommande l'aneth, associé à d'autres ingrédients, pour faire un mélange employé contre la douleur. Les Grecs recouvraient leurs yeux avec des feuilles d'aneth pour s'endormir plus vite. Au Moyen Age, l'aneth éloignait le mauvais sort. On l'appelle aussi «fenouil puant» ou «fenouil bâtard».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'aneth a toujours été prisé pour ses effets bénéfiques sur l'estomac, soulageant notamment les flatulences et facilitant la digestion. Son huile essentielle soigne les spasmes intestinaux et les coliques. Mâcher des graines d'aneth rafraîchit l'haleine. L'aneth est un précieux complément aux remèdes contre la toux, le rhume et la grippe; c'est aussi un diurétique léger. Comme le carvi *(Carum carvi,* p. 188), il peut s'associer à des antispasmodiques, comme la viorne obier (*Vihwnum opulus,* p. 150) pour soulager les douleurs des règles. Enfin, il favorise la lactation et empêche les coliques des nourrissons.
ESPÈCE VOISINE L'aneth indien *(Anethum sowa)* facilite la digestion.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essentielle sans contrôle médical.

Angelica archangelica
(Apiacées)

ANGÉLIQUE

DESCRIPTION Plante annuelle aromatique, à tiges creuses vert foncé, à grandes feuilles vert clair et à fleurs vert-jaune en ombelles (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'angélique est répandue dans les zones tempérées d'Europe occidentale, mais aussi en Asie (Himalaya et Sibérie). Elle pousse dans les zones humides

et au bord des rivières. Les feuilles et les tiges se récoltent au début de l'été, les graines, à la fin de l'été (dès qu'elles sont mûres). Les racines sont ramassées à la fin de l'automne, après un an de croissance.
PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles, tiges et semences.
CONSTITUANTS La racine d'angélique contient de l'huile essentielle (composée principalement de bêtaphellandrène) et des furanocoumarines. L'extrait de la racine est anti-inflammatoire.
HISTOIRE ET TRADITIONS AU XIX[e] siècle, on rapportait que «les Lapons considéraient cette plante comme l'une des plus importantes productions du sol... Ils souffraient de sévères coliques, et la racine de l'angélique était leur principal remède.» Les tiges sont employées en pâtisserie et en confiserie.
EFFETS **ET USAGES MÉDICINAUX** L'angélique est un fortifiant, efficace contre plusieurs maladies. Toutes les parties de la plante soulagent indigestions, coliques et flatulences. L'angélique stimulerait la circulation du sang vers les vaisseaux capillaires. On la prescrit tout particulièrement pour traiter la maladie de Buerger, qui se caractérise par une mauvaise circulation dans les membres. En provoquant l'expulsion des mucosités, l'angélique a un effet apaisant sur les bronchites et les affections pulmonaires.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse. Eviter les expositions au soleil pendant un traitement à l'angélique.
VOIR AUSSI Crampes d'estomac, p. 305.

Angelica dahurica
(Apiacées)

BAIZHI

DESCRIPTION Plante vivace aromatique, à tige creuse, à grandes feuilles et à **fleurs** blanches en capitules (2,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE En Chine, au Japon, en Corée et en Russie, le bai zhi pousse à l'état sauvage en bosquets.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Le bai zhi contient de l'huile essentielle et des coumarines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le bai zhi est mentionné dans le *Shen 'nong Bencaojing* (l" siècle apr.J.-C.). Le célèbre médecin militaire chinois Zhang Congzheng (1150-1228) le classait parmi les plantes qui favorisent la transpiration et permettent à la peau de résister aux agressions extérieures : le froid, la chaleur, l'humidité et la sécheresse.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'âcreté et l'amertume du bai zhi sont des propriétés efficaces pour soigner les maux de tête, les **douleurs oculaires, l'encombrement nasal** et les rages de dents. Comme ses cousines l'angélique vraie (*Angelica archangelica,* p. 168) et l'angélique chinoise (*Angelica sinensis,* p. 63), c'est une plante fortifiante et «réchauffante». On la prescrit contre diverses affections, comme les plaies, les furoncles ou les abcès cutanés. Le bai zhi donne également de bons résultats en cas de névralgie du trijumeau (nerf crânien).
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Annona squamosa
(Annonacées)

ANONE, COROSSOLIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles oblongues ou lancéolées, à fleurs verdâtres et à fruit comestible (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Amérique tropicale et des Antilles, l'anone est cultivée partout sous les tropiques.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, écorce, fruit et graines.
CONSTITUANTS L'anone contient des sucres, du mucilage et un alcaloïde cardiotonique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX AUX Antilles, on associe les jeunes pousses à la menthe poivrée *(Mentha x piperita,* p. 116) pour soigner les rhumes ; à Cuba, on prescrit les feuilles pour abaisser le taux d'acide urique. Astringente, l'anone est utilisée contre la dysenterie. Ecrasées et mélangées à une poudre neutre, les graines servent à confectionner un insecticide.
RECHERCHES EN **COURS** II a été démontré que l'anone a des vertus antiprotozoaires et antihelminthiques (vermifuges).

Anthémis cotula
(Lamiacées)

CAMOMILLE PUANTE

DESCRIPTION Plante vivace ou annuelle, ressemblant aux camomilles allemande *{Çhamomilla recutita,* p. 80) et romaine (*Chamaemelum nubile,* p. 186), à tiges légèrement duveteuses et à grandes fleurs solitaires comme celles des marguerites. Comme son nom l'indique, la camomille puante a un goût et une odeur désagréables.
HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse à l'état sauvage en Europe, sur le continent américain, en Australie, en Nouvelle-Zélande et en Sibérie. On récolte les feuilles et les fleurs en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs et feuilles.
CONSTITUANTS La camomille puante contient des lactones sesquiterpéniques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le *Dictionnaire universel* (1690) de Furetière remarque que «les apothicaires ne se servent que de celle qui a des fleurs jaunes au dedans environnées de fleurs blanches au dehors. Matthiole dit que les Grecs lui ont donné ce nom à cause qu'elle a l'odeur de pomme».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Moins efficace que les camomilles allemande et romaine, la camomille puante a été utilisée comme antispasmodique et pour provoquer les règles. On l'employait jadis pour soigner l'hystérie, que l'on croyait liée à un dysfonctionnement de l'utérus. Elle est peu prescrite aujourd'hui.
ATTENTION Appliquée sur la peau, la plante entière peut provoquer des brûlures. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

Anthriscus cerefolium
(Apiacées)

CERFEUIL

DESCRIPTION Plante annuelle à tiges rainurées, à feuilles opposées et à petites fleurs abondantes en ombelles (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Asie Mineure, d'Iran et du Caucase, le cerfeuil pousse spontanément sur des friches. On le cultive partout dans le monde, jusqu'en Australie et en Nouvelle-Zélande. On récolte le cerfeuil en été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Le **cerfeuil** contient de l'huile essentielle, des coumarines et des flavonoïdes (apioside).
HISTOIRE ET TRADITIONS On a trouvé un bouquet de cerfeuil dans le tombeau du pharaon Toutankhamon. En Europe centrale, il fait office de «fortifiant printanier». Aromatique, il est utilisé en cuisine.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le cerfeuil facilite la digestion. On l'emploie aussi pour «purifier le sang» et pour abaisser la tension artérielle ; il est en outre considéré comme diurétique. On applique le jus de la plante fraîche sur diverses lésions de la peau (plaies, eczéma, abcès).

LE CERFEUIL est une plante aromatique utilisée aussi bien en médecine qu'en cuisine.

Aphanes arvensis
(Rosacées)

PERCE-PIERRE

DESCRIPTION Plante annuelle velue, rampante, à petites feuilles cunéiformes et à minuscules fleurs vertes (10 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La perce-pierre est originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Amérique du Nord. On la trouve à partir de 500 m d'altitude. On la récolte en été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS La perce-pierre contient des tanins.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringente, diurétique et émolliente, la perce-pierre est prescrite en cas d'affections des reins et de la vessie. On l'emploie ainsi pour soigner les calculs. En infusion, elle traite la cystite et les infections urinaires récurrentes.

Aralia racemosa
(Araliacées)

ARALIA, NARD INDIEN

DESCRIPTION Plante vivace aromatique à racines minces et charnues, à grandes feuilles coriaces, à petites fleurs gris-vert et à fruits rouges ou pourpres (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante est originaire d'Amérique du Nord. On en déterre la racine en été ou en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Huile essentielle, tanins et acide diterpénique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens Cherokees utilisaient l'aralia en infusion pour guérir les maux de dos : ce remède sera adopté par les colons du Nouveau Monde. Les Shawnees l'employaient contre la toux, l'asthme, les flatulences et les seins douloureux. Chez les Menominis, l'aralia purifiait le sang empoisonné.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La plupart des usages actuels de l'aralia étaient connus des Indiens. De nos jours, cette plante est prescrite pour stimuler la transpiration, combattre les rhumatismes, l'asthme et la toux. En application, notamment en cataplasme, elle est utilisée pour traiter diverses maladies de peau, dont l'eczéma.
ESPÈCES VOISINES La salsepareille sauvage *(Aralia nudicaulis)* est une espèce nord-américaine qui s'emploie comme l'aralia. Les feuilles et les tiges de deux espèces est-asiatiques du genre *Aralia, Aralia chinensis* et *Aralia cordata,* sont comestibles et se mangent comme des légumes.
ATTENTION Ne pas prendre pendant la grossesse.

Arbutus unedo
(Ericacées)

ARBOUSIER COMMUN, ARBRE À FRAISES

DESCRIPTION Arbrisseau à feuilles persistantes dentées, à écorce rougeâtre, à fleurs blanches ou rosés en forme de cloche,



L'ARBOUSIER COMMUN a des feuilles aux propriétés astringentes et antiseptiques.

et à fruits arrondis, verruqueux et rouges ressemblant à des fraises (6 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des côtes méditerranéennes, l'arbousier pousse dans les régions océaniques d'Europe, en Australie et en Afrique. On récolte les feuilles à la fin de l'été et le fruit en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et fruits.
CONSTITUANTS L'arbousier commun contient 2,7 % d'arbutine, de la méthylarbutme et d'autres hydroquinones, un principe amer et des tanins. L'arbutine est un puissant antiseptique de l'appareil urinaire.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le fruit de cet arbousier s'emploie en confiture. Frais, il n'est pas agréable au goût. Le nom latin *unedo* vient de *un ede,* «je n'en mange [qu']un».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'arbousier commun a des propnétés astnngentes efficaces en cas de diarrhée et de dysenterie, et antiseptiques, pour soigner **cystite et urétrite.** En gargarisme, il soulage les maux de gorge.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse et en cas d'affection rénale.

Arctostaphylos uva-ursi
(Ericacées)

BUSSEROLE, RAISIN OU CERISE D'OURS

DESCRIPTION Buisson à feuilles persistantes vert foncé, à longues tiges rampantes, à fleurs rosés en forme de cloche et à fruits rouges.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, la busserole s'est acclimatée jusque dans la zone arctique. Elle pousse volontiers dans les zones humides, de préférence dans les broussailles, les landes et les prairies. Feuilles et baies, même si elles ne sont pas très agréables au goût, sont récoltées en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et baies.
CONSTITUANTS Les feuilles contiennent des hydroquinones (surtout de l'arbutine, jusqu'à 17%), des tanins (15% au maximum), des glucosides phénohques et des flavonoïdes. L'arbutine et les autres hydroquinones sont des antiseptiques de l'appareil urinaire.
HISTOIRE ET TRADITIONS *Uva-wsi* signifie «raisin d'ours» en latin, car les ours adorent les baies de cette plante. La busserole est répertoriée pour la première fois dans *les Médecins de Myddfai,* un herbier gallois du XIII[e] siècle. Les Indiens d'Amérique fumaient un mélange de feuilles de busserole et de tabac *(Nicotiana tahaccum,* p. 237).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La busserole est l'un des meilleurs antiseptiques urinaires naturels. En phytothérapie, on l'a employée pour désinfecter l'appareil urinaire en cas de cystite chronique et d'urétrite, sous réserve qu'il n'y ait pas d'infection rénale simultanée.
RECHERCHES EN **COURS** Des expériences ont prouvé que des extraits de busserole possèdent un effet antibactérien; cette action semble plus prononcée sur l'urine alcaline. La plante est plus efficace si on l'associe à un régime alimentaire.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement et en cas d'infection rénale. Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans. Ne pas utiliser plus de 7 à 10 jours de suite.

Arenaria rubra
(Caryophyllacées)

SABLINE ROUGE

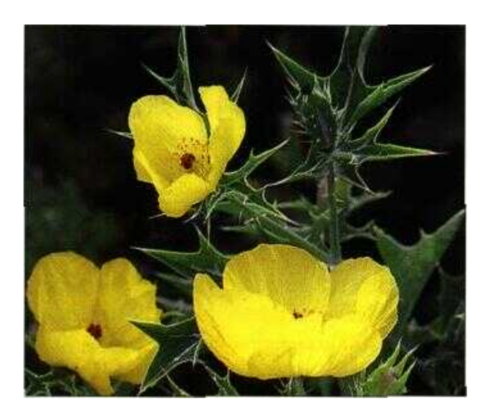
DESCRIPTION Plante annuelle herbacée, à petites feuilles minces et à fleurs rosé pâle mesurant 6 mm de large.
HABITAT ET CULTURE Répandue en Europe, en Asie et en Australie, la sabline rouge habite les zones sablonneuses et pierreuses, situées plus **particulièrement** à proximité de la nier.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La sabline rouge est une plante diurétique aux effets apaisants sur les voies urinaires. En infusion, elle soigne les calculs rénaux, les cystites aiguës, les coliques néphrétiques et d'autres affections de la vessie.
ESPÈCES VOISINES *Arenaria peploides* • est une espèce septentrionale apparentée à la sabline. En Alaska, les Inuits la mangent en légume (avec du vinaigre ou conservée dans l'huile). En Islande, cette plante est fermentée et se consomme comme la choucroute. L'herniaire *(Hemiaria glabra,* p. 219) est une espèce européenne aux propriétés médicinales semblables.

Argemone mexicana
(Papavéracées)

ARGEMONE DU MEXIQUE

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles épineuses veinées de blanc et à grandes fleurs jaunes aux pétales délicats (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'argémone pousse dans toutes les régions tropicales d'Amérique, essentiellement sur les sols secs.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, latex, graines.
CONSTITUANTS Alcaloïdes de type isoquinoléine, semblables à ceux du pavot *(Papaver somniferum,* p. 243).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le latex est utilisé en Equateur pour traiter la cataracte.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Frais, le latex de l'argémone contient des constituants qui dissolvent les protéines, ce qui le rend efficace contre les verrues et l'herpès. Entière, la plante calme légèrement la douleur. A Cuba, on utilise les graines d'argémone en infusion comme sédatif pour les enfants asthmatiques. A fortes doses, l'huile des graines est purgative. Les fleurs sont efficaces contre la toux et d'autres affections pulmonaires.
ESPÈCE VOISINE A Hawaii, on prescrit le latex d'*Argemone glauca* contre les verrues.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical.



L'ARCÈMONE DU MEXIQUE porte desjlews très efficaces contre la toux et les bronchites.

Arisaema consanguineum
(Aracées)

TIAN NAN XING

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles en forme d'étoiles, à bractées blanc violacé ou vertes en forme de cruches (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE À l'état sauvage, le tian nan xing pousse en Extrême-Orient, et plus particulièrement en Chine. On déterre le rhizome en automne ou en hiver.
PARTIE UTILISÉE Rhizome séché.
CONSTITUANTS Saponines triterpénoïdes et acide benzoi'que.
HISTOIRE ET TRADITIONS La plante est mentionnée pour la première fois dans le *Shen'nong Bencaojing* (l° siècle apr. J.-C.).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Selon la tradition chinoise, le tian nan xing favorise l'expulsion des mucosités bronchiques. Séché, le rhizome est prescrit en cas d'affection pulmonaire. En usage interne, il est toujours associé à la racine fraîche de gingembre *(Zingiber officinale,* p. 155). Le rhizome frais ne s'utilise presque jamais en application externe, sauf contre les abcès.
ESPÈCES VOISINES *Arisaema triphyllum* (arum ou oignon indien), une espèce d'Amérique du Sud, soigne les affections pulmonaires.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical.

Aristolochia clenwtitis
(Aristolochiacées)

ARISTOLOCHE, CLÉMATIDE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles en forme de cœur et à fleurs jaunes aux labelles aplatis ; elle a une odeur désagréable.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe centrale et méridionale, l'aristoloche est répandue dans toute l'Asie du Sud-Ouest. On déterre la racine au printemps ou en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine, parties aériennes.
CONSTITUANTS Acide aristolochique, huile essentielle et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le jus frais de la plante était, traditionnellement, utilisé pour provoquer l'accouchement. Théophraste (372-286 av. J.-C.) rapporte qu'elle soignait les dysfonctionnements de l'utérus, les morsures de reptile et les plaies à la tête. Les Indiens utilisaient les espèces du genre *Aristolochia* contre les morsures de serpent, les maux d'estomac, les rages de dents et les fièvres.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Peu Utilisée aujourd'hui, l'aristoloche servait jadis à soigner les plaies et les morsures de serpent. Prescrite après l'accouchement pour empêcher les infections, elle accélérait le retour des règles et était un abortif redoutable. En décoction, **l'aristoloche guérissait les ulcères.**
RECHERCHES EN COURS Les Chinois ont démontré les propriétés cicatrisantes de l'acide aristolochique. Celui-ci est aussi cancérogène et toxique pour les reins. Les espèces du genre *Aristolochia* ont été interdites dans de nombreux pays à cause de cet acide.
ESPÈCES VOISINES Les peuples de l'Amazone font des cataplasmes et des infusions d'*Aristolochia klugii en* cas de morsures de serpent. En Amérique du Nord, *Aristolochia serpentaria* servait au même usage, et pour faire baisser la fièvre. Au Soudan, *Aristolochia bracteata* soigne les piqûres de scorpion. *Aristolochia rotunda* est utilisée comme tonique en Iran. Les variétés chinoises *Aristolochia kaempferi* et *Aristolochia fanghi* traitent les affections pulmonaires et la rétention d'eau. *Aristolochia indica* est un contraceptif.
ATTENTION Les espèces *Aristolochia* ne doivent se prêter à aucun usage médicinal avant que leur innocuité n'ait été établie.

Armoracia rusticana syn. *Colchlearia armoracia*
(Brassicacées)

RAIFORT

DESCRIPTION Plante vivace à racine profonde, à grandes feuilles et à fleurs blanches à 4 pétales (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie Mineure, le raifort est cultivé pour sa racine, que l'on déterre en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine et feuilles.
CONSTITUANTS La racine du raifort contient des hétérosides sulfurés (la sinigrine qui se transforme en isothiocyanate d'allyle, un antiseptique), de la résine, des flavonoïdes antioxydants et de la vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Pline l'Ancien (23-79 apr. J.-C.) évoquait probablement le raifort en décrivant une plante qui éloignait les scorpions. Le raifort a surtout été utilisé comme diurétique. C'est aussi un condiment apprécié en Europe centrale.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Bien qu'il ne fasse plus partie des plantes médicinales de première importance, le raifort possède de nombreuses propriétés curatives. Il stimule. l'appétit et la digestion, augmente la sécrétion urinaire, favorise la transpiration. Il combat la fièvre et est efficace contre les rhumes et les grippes. Légèrement antibiotique, il traite certaines affections respiratoires et urinaires. Râpée sur du pain, la racine est un remède simple contre le rhume des foins et, en cataplasme, elle peut soulager les engelures.
ATTENTION A consommer avec modération pour éviter d'irriter l'appareil gastro-intestinal. A éviter chez les sujets souffrant d'un dysfonctionnement de la thyroïde. En cataplasme, il peut provoquer la formation d'ampoules.

Arnica montana
(Astéracées)

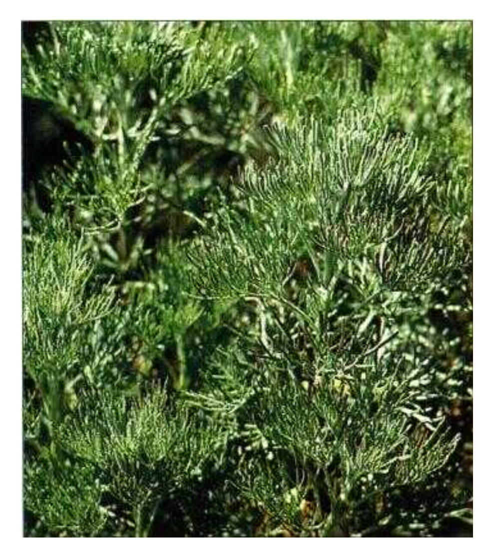
ARNICA

DESCRIPTION Plante vivace aromatique, à feuilles duveteuses en forme d'œufet à fleurs jaune-orange (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE L'arnica pousse dans les pâturages de l'Europe centrale, d'Amérique du Nord et en Sibérie En France, on ramasse les fleurs entre juin et août ; on attend que la plante soit fanée pour récolter les rhizomes en automne
PARTIES UTILISÉES Fleurs et rhizomes
CONSTITUANTS Lactones sesquiterpeniques, flavonoides et l'huile essentielle renfermant elle-même du thymol, du mucilage et des polysacchandes
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, l'arnica a toujours fait partie de la pharmacopée populaire A la fin de sa vie, le poète allemand Goethe (1749-1832) buvait du thé a l'arnica pour soigner ses angines
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'arnica est connu sous forme d'onguent et de compresses pour soulager les contusions, les entorses et les douleurs musculaires
II stimule également la circulation du sang Anti-inflammatoire, il accélère la résorption des hématomes En usage interne, on le prescrit en solution homéopathique contre les commotions, les blessures ou les douleurs L'arnica est toxique, même à faibles doses Son utilisation en décoction ou en teinture, parfois indiquée en cas d'angine ou de troubles cardiaques, doit donc être contrôlée par un médecin.
ESPÈCE VOISINE En Amérique du Nord, on utilise *Arnica fulgens*
ATTENTION Ne pas employer en usage interne Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes
VOIR AUSSI Contusions, p. 304; **Entorses, p 312, Douleurs musculaires dues à la fatigue, p 312**

Artemisia abrotanum
(Astéracées)

AURONE MÂLE

DESCRIPTION Plante herbacée fortement aromatique, à tige ligneuse, à feuilles gris argenté, à fleurs jaunes en capitules eux-mêmes réunis en grappes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe méridionale, l'aurone est rare à l'état sauvage On la cultive pour la parfumerie et, à un degré moindre, pour la phytothérapie On récolte les parties aériennes en automne.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes
CONSTITUANTS Huile essentielle, abrotine et coumannes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Très prisée au Moyen Age et pendant la Renaissance, l'aurone est actuellement peu utilisée en phytothérapie Apparentée à l'absinthe (*Artemisia absinthiiim,* p 66), l'aurone contient une huile essentielle aux propriétés insecticides On plaçait jadis des rameaux d'aurone dans les armoires pour éloigner les mîtes Dans son *Herbier moderne* (1931), M[me] Gneve précise que, en Angleterre, «même au tout début du siècle dernier, on plaçait un bouquet d'aurone et de rue *(Ruta graveolens,* p 264) près des cellules des prisonniers pour éviter la contagion de la fièvre des prisons»



DES *FEUILLES D'AURONE étaient placées dans les armoires pour éloigner les mîtes.*

EFFETS **ET USAGES MÉDICINAUX** L'aurone est un fortifiant amer. Elle renforce et contrôle le fonctionnement de l'appareil digestif en stimulant la production des sécrétions gastriques et intestinales En infusion, on prescrit l'aurone comme vermifuge aux enfants, mais cette utilisation est déconseillée sans avis médical Comme les autres espèces du genre *Artemisia,* l'aurone favonse ou provoque l'apparition des règles
ATTENTION A éviter durant la grossesse
Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans, sauf avis médical contraire

Artemisia capillaris
(Astéracées)

ARMOISE, YIN CHEN HAO

DESCRIPTION Plante vivace de taille moyenne, à tige droite, à fines feuilles soyeuses et à petites fleurs en grappes
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie du Sud-Est, le yin chen hao est cultivé en Chine et dans d'autres pays d'Extrême-Onent On récolte les jeunes plants au printemps.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes
CONSTITUANTS Le ym chen hao contient une huile essentielle et des coumannes
HISTOIRE ET TRADITIONS Le ym chen hao est utilise en Chine depuis plus de 2 000 ans Ses propriétés médicinales sont mentionnées pour la première fois dans le *Shen'nong Bencaojing* (l" siècle apr J.-C.).
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Le ym chen hao est efficace contre les problèmes hépatiques, plus spécialement l'hépatite et la jaunisse Selon la médecine traditionnelle chinoise (foirp. 40-43), la plante, amère et rafraîchissante, évacue «la chaleur humide» du foie et des voies biliaires et fait baisser la fièvre C'est aussi un anti-inflammatoire et un diurétique de valeur On l'employait autrefois sous forme de pansement pour soulager les maux de tête L'huile essentielle traite les mycoses
RECHERCHES EN COURS Les Chinois insistent sur l'effet tonique du ym chen hao sur le foie, la vésicule biliaire et le système digestif ces propriétés sont communes aux espèces du genre *Artemisia.*
ATTENTION A éviter durant la grossesse. Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans, sauf avis médical contraire

Artemisia cina
(Astéracées)

SANTONINE

DESCRIPTION Plante herbacée à feuilles découpées et à fleurs jaunâtres en petits capitules, eux-mêmes reunis en grappes
HABITAT ET CULTURE La santomne est originaire d'Asie centrale On récolte les capitules encore fermés sur les plants sauvages et cultivés
PARTIES UTILISÉES Capitules.
CONSTITUANTS Santonine (principe actif), artemisme et huile essentielle (avec 80% de cinéol au maximum)
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Antiquité, les Grecs faisaient un grand usage de la santomne contre les vers intestinaux, on l'emploie encore de nos jours à cet effet Son principe actif, la santonine, a été découvert et isolé en 1830 On l'utilise aujourd'hui plus que la plante elle-même pour éliminer les ascaris et les oxyures
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Bien qu'employée presque exclusivement comme vermifuge, la santomne facilite également la digestion On mélange parfois les capitules sèches avec du miel pour atténuer son amertume naturelle.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans, sauf avis médical contraire.

Artemisia dracunculus
(Astéracées)

ESTRAGON

DESCRIPTION Plante vivace et aromatique, à feuilles étroites, lancéolées et à petits capitules verdâtres **en forme de longues** grappes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Russie, d'Asie occidentale et de l'Himalaya, l'estragon est cultivé comme aromate dans les jardins **du monde entier. Les parties aériennes** sont récoltées en été.
PARTIES UTILISEES Parties aériennes, racine.
CONSTITUANTS Tanins, coumarines, flavonoïdes et jusqu'à 0,8 % d'huile essentielle, ;;' elle-même composée à 70 % de méthylchavicol (estragol) qui serait une substance toxique et potentiellement **cancérogène.**



L'ESTRAGON rafraîchit l'haleine et stimule ***la*** *digestion.*

HISTOIRE ET TRADITIONS L'estragon est employé comme condiment. Censé guérir les morsures de serpents, il est parfois connu en France sous le nom d'« herbe au dragon».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'estragon stimule la digestion. C'est aussi un sédatif léger qui a été employé pour favoriser le sommeil. Il est recommandé en cas de retard des règles. La racine d'estragon atténue les douleurs dentaires.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse. Ne pas dépasser les doses prescrites ; ne pas utiliser pendant une durée supérieure **à** 4 **semaines.**

Artemisia vulgaris
(Astéracées)

ARMOISE COMMUNE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à feuilles dentées de couleur vert foncé, à grappes de petits capitules rougeâtres ou jaunes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'armoise pousse dans les régions tempérées de l'hémisphère Nord, sur les friches et dans les haies. On la récolte à la fin de l'été, avant la floraison.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, racine.
CONSTITUANTS Huille essentielle (surtout caryophyllène), lactones sesquiterpéniques, alcool triterpénique.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'armoise commune est utilisée en Europe et en Asie depuis les temps les plus reculés.
Les centurions romains avaient, semble-t-il, coutume d'en garnir leurs sandales pour maintenir la plante du pied en bon état. Le médecin grec Diosconde (Ier siècle apr. J.-C.) affirme que la déesse Artémis (qui donna à la plante son nom générique) venait en aide aux femmes qui enfantaient. Diego de Torres, un herboriste espagnol du XVIIe siècle, conseillait d'appliquer un cataplasme d'armoise sous le nombril pour déclencher les contractions. Au xvur siècle, le *Dictionnaire de Trévoux* précise que «le peuple croit mal à propos que l'on trouve sous la racine de l'armoise un charbon; qu'il faut l'y chercher la nuit de la veille de la Saint-Jean-Baptiste et que ce charbon est un souverain remède pour l'épilepsie. L'armoise est recommandée pour les maladies de femmes. On l'emploie en décoction ou en sirop.» L'armoise est appréciée depuis des millénaires en Chine où elle est utilisée pour le moxa, pratique consistant à mettre la peau en contact avec un bâtonnet d'armoise incandescent au-dessus des points d'acupuncture.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Plante digestive et fortifiante, l'armoise commune fait l'objet d'usages traditionnels très variés. Agissant de manière plus douée que la plupart des autres espèces du genre *Artemisia*, elle peut être administrée pendant une longue période à faible dose pour stimuler l'appétit et les fonctions digestives et améliorer l'assimilation des aliments. Les propriétés de stimulant utérin qu'on lui prête en Europe sont contredites par les Chinois qui la prescrivent pour éviter les fausses couches et pour réduire ou arrêter les écoulements menstruels. L'armoise est également antiseptique et antipaludéenne.
ESPÈCES VOISINES *Artemisia argyi* et *Artemisia lavandulaefolia* ont été utilisées dans la médecine chinoise pour soigner des affections traitées par l'armoise en Europe.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse. Accélère l'apparition des règles.

Asclepias tuberosa
(Asclépiadacées)

ASCLÉPIADE TUBÉREUSE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles étroites lancéolées et à fleurs hermaphrodites orange ou jaunes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante est originaire du sud des Etats-Unis. La racine est extraite au printemps.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Cardénolides et flavonoïdes. Elle favoriserait l'ovulation.
HISTOIRE ET TRADITIONS La phytothérapie nord-américaine considérait l'asclépiade tubéreuse comme une panacée. Elle servait à soigner des affections aussi diverses que la pleurésie, la typhoïde, la pneumonie, les catarrhes, la dysenterie, la colique, l'eczéma et l'hystérie. Les Omahas avaient coutume de consommer la racine crue pour traiter les bronchites et autres affections des voies respiratoires. Bien des tnbus pensaient que l'asclépiade tubéreuse constituait un bon fébrifuge.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Bien que plus spécifiquement utilisée pour soulager la douleur et l'inflammation de la plèvre, l'asclépiade connaît d'autres applications. Elle est efficace dans le traitement des affections respiratoires. Elle favorise l'expectoration des mucosités, combat l'inflammation et réduit la fièvre en stimulant la transpiration. La racine est utilisée en cas de diarrhées et de dysenterie.
ESPÈCES VOISINES Les Indiens utilisaient *Asclepias incarnata* **et** *Asclepias syriaca* **pour** soigner l'asthme.
ATTENTION Déconseillée **pendant** la grossesse.



L'ASCLÉPIADE TUBÉREUSE est un remède des affections ***respiratoires.***

Asparagus officinalis
(Asparagacées)

ASPERGE

DESCRIPTION Plante vivace à tige élancée à longues frondes composées, à feuilles délicates en forme d'aiguille et à fleurs jaune-vert campanulées, qui produisent de petites baies rouge vif (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen et d'Asie, l'asperge est cultivée pour ses jeunes pousses. Celles-ci croissent en tiges délicates (blanches ou vertes, selon qu'elles ont poussé à l'ombre ou à la lumière). Les racines sont récoltées après la coupe des pousses.
PARTIES UTILISÉES Racine, pousses.
CONSTITUANTS L'asperge contient des glucides (fructosanes), un saponoside, de l'asparginme et des flavonoïdes.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** L'asperge est depuis longtemps réputée pour ses vertus diurétiques. Au I" siècle de notre ère, Diosconde recommandait d'absorber une décoction de racines d'asperges pour augmenter le volume d'urine et soigner les affections rénales, la jaunisse et la sciatique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'asperge est un diurétique puissant, qui soigne de nombreuses affections urinaires, dont la cystite. Dotée de propriétés amères, laxatives et sédatives, elle améliore en outre les états rhumatismaux en favorisant l'évacuation par les unnes des toxines accumulées dans les articulations.
ATTENTION Ne pas utiliser en cas de maladie rénale.

Asperula odorata syn. *Galium odoratum*
(Rubiacées)

ASPÉRULE ODORANTE

DESCRIPTION Plante vivace à tige quadrangulaire, à verticilles formés de feuilles étroites et ovales, et à petites fleurs blanches (45 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE L'aspérule odorante est originaire d'Europe. Elle pousse dans les sous-bois et les lieux ombragés. La plante est récoltée dès la floraison, à la fin du printemps.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS L'aspérule odorante contient des iridoïdes, des coumarines (1 à 3%), des tanins, un peu d'anthraquinones et des flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS En séchant, l'aspérule odorante à un parfum d'herbe fraîchement coupée; intercalée entre des vêtements, elle les imprègne de sa fragrance. En Allemagne, pour fêter le 1" Mai, on consomme une boisson appelée «vin de mai», fabriquée à partir d'aspérule odorante macérée dans du vin blanc.



LES *PARTIES AÉRIENNES DE L'ASPÉRULE ODORANTE, séchées, servent en phytothérapie.*

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'aspérule odorante est une plante tonique, dotée d'effets diurétique, anti-inflammatoire et antispasmodique. Ses constituants la rendent précieuse dans le traitement des varices et des phlébites. Elle est recommandée aux enfants et aux adultes en cas d'insomnie.
ATTENTION Ingérée en quantité trop importante, cette plante peut déclencher des hémorragies internes. Ne pas utiliser avec des médicaments pour la mauvaise circulation, ni pendant la grossesse.

Aspidosperma quebracho-blanco
(Apocynacées)

QUEBRACHO

DESCRIPTION Arbre à écorce liégeuse, à feuilles tannées et à fleurs tubulées. blanches (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le quebracho, originaire d'Amérique du Sud, est un bois tropical très recherché.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Alcaloïdes indoliques (dont la yohimbine) et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom de quebracho vient de l'espagnol *quebrar* (casser) et *hacha* (hache), qui fait allusion à sa dureté.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Doté d'effets antispasmodiques sur les bronches, le quebracho soigne l'asthme et l'emphysème. Il fait baisser la fièvre et possède des propriétés fortifiantes. Par voie externe, il traite blessures et brûlures.
ESPÈCES VOISINES D'autres espèces *d'Aspidosperma* sont exploitées pour leur écorce et leur bois. L'une d'elles, *Aspidosperma exceisum*, est utilisée pour soigner les flatulences, les douleurs intestinales et les indigestions.
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. A doses excessives, le quebracho est toxique. En France, seule la yohimbine est utilisée.

Atractylodes macrocephala
(Astéracées)

BAIZHU

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées et à fleurs violettes (60 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Le bai zhu, qui se trouve rarement à l'état sauvage, est cultivé en Chine, au Japon et en Corée. Le rhizome est récolté à la fin de l'automne ou en hiver.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Huile essentielle (0,35-1,35%) se composant d'atractylone et de lactones atractylénoïdes II et III.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'emploi de bai zhu est mentionné pour la première fois dans le *Tang Materia Medica*, rédigé en Chine en 659. Plus tard, il fut l'une des quatre plantes entrant dans la composition de la «décoction des quatre principaux», une préparation prescrite par WangJi (1463-1539) pour soigner la syphilis.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Utilisé comme fortifiant, le bai zhu affermit le *qi (voir p.* 40) et la rate. Le rhizome traite la rétention d'eau, l'excès de transpiration, les troubles digestifs comme les diarrhées et les vomissements. Combiné à la scutellaire du Baïkai *(Scutellaria baicalensis*, p. 134), il prévient les fausses couches. L'atractyloi, que l'on trouve dans l'huile essentielle, protège le foie.

Avena saliva
(Poacées)

AVOINE

DESCRIPTION Plante annuelle à tiges droites et creuses, à feuilles semblables **à des** lames et à petits **épis contenant des grains** (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du nord de l'Europe, l'avoine est désormais cultivée dans les régions tempérées du monde entier. Elle est récoltée à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES Grains, paille (tiges séchées).
CONSTITUANTS Saponines, alcaloïdes, trigonelline, acide silicique, amidon, protéines (notamment du gluten), • vitamine B et sels minéraux (essentiellement **du** calcium).
HISTOIRE ET TRADITIONS Jadis, la paille

d'avoine servait aussi bien à rembourrer les matelas qu'à soigner les rhumatisants. Au XVII[e] siècle, Nicholas Culpeper signalait qu'«un cataplasme à base de farine d'avoine et d'huile de baie soulage la gale et la lèpre». Mais, moins enthousiaste, John Gérard affirmait: «Les flocons d'avoine transforment une belle fille au joli teint en gâteau de suif.»

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** L'avoine est une céréale réputée pour sa valeur nutritive, mais elle dispose de nombreux autres atouts pour la santé. Le son (enveloppe de la graine) abaisse le taux de cholestérol et un régime alimentaire à base d'avoine fortifie le corps. L'avoine, en particulier la paille d'avoine, est employée comme fortifiant. On préconise cette dernière pour soigner l'asthénie et un grand nombre de troubles nerveux. Les grains et la paille sont énergétiques et légèrement antidépresseurs. Ils stimulent le système nerveux. L'avoine traite les dépressions, les états d'épuisement physiques et mentaux et l'insomnie. On prescrit souvent l'avoine pour accélérer la convalescence. En usage externe, le grain est émollient et purifiant; une décoction ajoutée à l'eau du bain soulage démangeaisons et eczémas.

RECHERCHES EN **COURS** L'avoine renforce les fonctions musculaires durant les entraînements et exercices physiques. Ainsi, en Australie, des athlètes soumis à un régime à base d'avoine pendant trois semaines ont augmenté leur résistance de l'ordre de 4%.

VOIR AUSSI **État dépressif et baisse de** la **libido,** p. 316; **Eczéma,** p. 300; **Fatigue nerveuse et stress, p. 319;** Troubles du **sommeil,** p. 309.

Bacopa monnieri

(Scrophulariacées)

HYSOPE D'EAU,

BRAHMI (EN INDIEN)

DESCRIPTION Plante grasse, rampante et vivace, à feuilles charnues, à fleurs bleu pâle ou blanches et à tiges élancées (50 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE L'hysope d'eau pousse sous les latitudes tropicales, notamment en Asie méridionale, en particulier dans les terrains marécageux. Elle se développe en formant un tapis végétal dense dans la vase et en bordure des

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

CONSTITUANTS Saponmes triterpénoïdes (bacosides), alcaloïdes (brahmine).

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** En Inde, l'hysope d'eau est utilisée pour soigner les troubles nerveux, tels que névralgies, épilepsies et maladies mentales; elle soulage également indigestions, ulcères, flatulences et constipation, asthme et bronchite, ainsi que la stérilité. En Chine, on la recommande comme tonique *fang* contre l'impuissance, l'éjaculation précoce, la stérilité et les rhumatismes. En Indonésie, elle est prescrite contre la filariose (maladie tropicale causée par des vers). À Cuba, on l'utilise comme purgatif et, sous forme de décoction de la plante entière, comme diurétique. Le jus, pressé et mélangé à de l'huile, est appliqué en friction en cas de douleurs arthritiques.

RECHERCHES EN COURS L'hysope d'eau améliorerait mémoire et concentration *et* stimulerait l'activité intellectuelle.

L'HYSOPE D'EAU, *plante de marécages, peut avoir un effet tonique sur le cerveau.*

Ballota nigra

(Lamiacées)

BALLOTE NOIRE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles dentées et ovales et à fleurs pourpres groupées en verticilles à la base de ses feuilles supérieures (1 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse en Europe, en Amérique du Nord et en Asie, plus particulièrement sur les terrains incultes, les chaussées abîmées et les bordures de routes. On la récolte en été, lors de la floraison.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

CONSTITUANTS Diterpénoïdes dont la marubiine, flavonoïdes, tanins, saponines et huile essentielle.

HISTOIRE ET TRADITIONS Dioscoride, au I[er] siècle de notre ère, conseillait la pose d'un cataplasme de feuilles de ballote et de sel pour soigner les morsures de chien. Il évoquait aussi un baume, fabriqué à partir des feuilles séchées et de miel, pour désinfecter les plaies et les ulcères.

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Quoique considérée depuis longtemps comme un remède contre les convulsions et les troubles liés à la ménopause, la ballote est moins utilisée qu'autrefois. Des chercheurs ont remis en cause la présence des substances qui justifiaient ses applications antérieures. Cette plante est couramment utilisée par les phytothérapeutes américains pour ses propriétés antivomitives. C'est probablement lorsque ces nausées découlent de dysfonctionnements de l'oreille interne (tel le syndrome de Ménière) qu'elle se révèle le plus utile. La ballote est légèrement sédative et antispasmodique; on la préconise parfois dans le traitement de l'arthrite et de la goutte.



LA BALLOTE *était préconisée par les Grecs contre les morsures de chien.*

Bambusa arundinacea

(Poacées)

BAMBOU ÉPINEUX

DESCRIPTION Arbre persistant à nombreuses racines poussant à partir de sa base, à feuilles pointues et à très longues grappes mobiles de fleurs allant du jaune au jaune-vert (30 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Présent dans toute l'Asie tropicale, le bambou épineux pousse jusqu'à 2 100 m d'altitude.

PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles et bourgeons.

CONSTITUANTS Le jus de **bambou épineux** contient beaucoup de silice.

HISTOIRE ET TRADITIONS Le bambou

épineux est la plante la plus utilisée au monde : il sert à fabriquer des échafaudages, **des pontons, des meubles, du papier ainsi** que d'autres objets et joue également un rôle important en phytothérapie.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Les différentes parties de la plante sont employées dans la médecine ayurvédique et indienne. Les propriétés astringentes et rafraîchissantes de la racine servent à soigner les douleurs articulaires et l'asthénie. Les feuilles favorisent le flux menstruel et soulagent les règles douloureuses. Elles tonnent l'estomac et recèlent des propriétés vermifuges et, dit-on, aphrodisiaques. Les jeunes bourgeons traitent nausées, indigestions et flatulences ; en cataplasme, ils drainent les blessures infectées. Le jus, riche en silice, consolide les tissus cartilagineux en cas d'affections telles que l'ostéoarthnte et l'ostéoporose.

ESPÈCE VOISINE En Chine, on prescrit traditionnellement le jus et les copeaux du bambou noir *(Bambusa breviftora)* pour combattre «l'excès de chaleur», la toux et les congestions pulmonaires, et ses racines pour leur action diurétique et pour faire baisser la fièvre.

Banisteriopsis caapi
(Malpighiacées)

AYAHUASCA, CAAPI

DESCRIPTION Plante ligneuse à écorce lisse, à feuilles ovales et à petites fleurs.

HABITAT ET CULTURE L'ayahuasca est originaire de la jungle amazonienne, où les Indiens le cultivent. Toutefois, en phytothérapie, on lui préfère la plante sauvage.

PARTIE UTILISÉE Écorce.

CONSTITUANTS Alcaloïdes indoliques (dont l'harmine, principal alcaloïde, l'harmaline et la tétrahydrohannine), très hallucinogènes.

HISTOIRE ET TRADITIONS En quechua, langue péruvienne et andine, *ayahuasca* signifie « esprit des morts », ce qui montre les terrifiants pouvoirs que les Indiens attribuaient à cette plante. D'autres peuples nomment celle-ci ni'xi *boni xuma* — « vigne à partir de laquelle on fabrique l'extrait de vision ». Préparée au cours de cérémonies rituelles avec des espèces de la famille *Datura suaveolens* et utilisée avec des espèces du genre *Brunfelsia*, l'écorce d'ayahuasca est le principal hallucinogène de nombreuses tribus amazoniennes.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
L'ayahuasca traite également de nombreuses affections, mais il est davantage consommé par le guérisseur que par le patient. Dans les tribus amazoniennes, le chaman s'en sert pour communiquer avec le monde des esprits, d'où provient la maladie, et intercéder au nom du patient et de la communauté afin d'obtenir, au profit de tous, le rétablissement de la santé et de l'harmonie. Au-delà de ses propriétés psychotropes, l'écorce possède une action purgative et provoque les vomissements. A faibles doses, elle sert de dépuratif léger.

ESPÈCES VOISINES *Banisteriopsis inebrians,* une autre liane de la *même* région, est utilisée dans les mêmes conditions et sous le même nom commun. Les feuilles de *Banisteriopsis msbyana* et des espèces du genre *Psychotria* servent à préparer une boisson.

Baptisia tinctoria
(Fabacées)

INDIGOTIER SAUVAGE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à tige lisse, à feuilles tréflées et à fleurs bleu-violet en petites grappes terminales (1 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, l'indigotier sauvage pousse sur les collines boisées situées entre la Caroline du Nord et le Canada.

PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles.



L'INDIGOTIER SAUVAGE est une plante originaire d'Amérique du Nord, utilisée par les Indiens Penobscots pour soigner leurs blessures.

CONSTITUANTS Isoflavones, flavonoïdes et polysaccharides. Les isoflavones favorisent l'ovulation, alors que les polysaccharides sont immunostimulants.

HISTOIRE ET TRADITIONS Indiens et colons utilisaient l'indigotier sauvage en cataplasme pour soigner les morsures de serpent.
Les Mohicans **employaient la racine en** décoction pour désinfecter les plaies.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Antiseptique puissant, l'indigotier sauvage stimule également les défenses immunitaires, mais, à doses élevées, il peut provoquer nausées et vomissements. On le préconise dans le traitement des affections des voies respiratoires supérieures (angines, pharyngites) et des infections pulmonaires, gastro-intestinales et cutanées.
Utilisé avec des plantes dépuratives, comme la bardane *(Arctium lappa,* p. 65), il contribue à réduire le gonflement des ganglions lymphatiques. L'indigotier sauvage est fréquemment prescrit, avec l'echinacée pourpre (*Echinacea angustifolia*, p. 94), pour soigner les affections virales.
En décoction, la racine apaise les crevasses des seins et soulage les infections cutanées. En gargarisme, la décoction soigne les ulcères de la bouche, les infections gingivales et les maux de gorge.

ATTENTION Ne pas utiliser cette plante sans contrôle médical.

Benincasa hispida syn. *B. cerifera*
(Cucurbitacées)

MELON D'HIVER



Melon d'hiver

DESCRIPTION
Herbe grimpante annuelle et velue à feuilles trilobées et à grandes fleurs jaunes. **Elle** produit des fruits arrondis (courges) longs d'environ 40 **cm.**

HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tropicales d'Asie et d'Afrique, cette plante est consommée en Inde et en Chine comme légume. Le fruit est récolté à la fin de l'été.

PARTIES UTILISÉES Pelure de fruit, fruit, graines.

CONSTITUANTS Saponines, guaridine, vitamines **C et B.**

HISTOIRE ET TRADITIONS Le melon d'hiver est utilisé comme aliment et médicament depuis des millénaires. Il figure pour la première fois dans le *Materia Meâica Tang* (659 apr.J.-C.).

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
En médecine chinoise, la décoction de germes du melon d'hiver «drame l'humidité» et «dissipe la chaleur». Elle traite les affections pulmonaires et les pertes blanches. Associée à la rhubarbe chinoise (*Rheum palmatum,* p. 127), elle soigne les abcès intestinaux. Dans la médecine ayurvédique, les graines guérissent toux, fièvres et dessèchements, et expulsent les vers solitaires. On attribue au fruit des propriétés rafraîchissantes, diurétiques et

laxatives, voire aphrodisiaques ; il est indiqué dans le traitement des ulcères d'estomac et des asthénies. Le jus, mélangé à celui du citron, arrête les hémorragies.
RECHERCHES EN **COURS** Le fruit serait efficace contre certains cancers.

Berberis aquifolium syn. *Mahonia aquifolium*

(Berbéridacées)

MAHONIA

DESCRIPTION Arbuste à feuilles persistantes et vernissées, à grappes de petites fleurs vert-jaunâtre et à baies violettes en automne (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord, le mahonia pousse dans les montagnes Rocheuses et dans les forets qui s'étendent entre le Colorado et la côte du Pacifique. Il abonde dans l'Orégon et le nord de la Californie.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Alcaloïdes isoquinoléiques (dont la berbérine, la berbamine et l'hydrasûne).
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens de Californie utilisaient la racine amère en décoction ou en teinture pour remédier au manque d'appétit et à l'asthénie. Au cours du XIX'" et au début du XX[e] siècle, le mahonia fut considéré comme une plante importante par les phytothérapeutes et prescrit comme dépuratif et tonique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le mahonia soigne les gastrites et améliore la digestion ; il stimule les fonctions biliaires et diminue les sécrétions trop abondantes des muqueuses. Il traite aussi l'eczéma, l'acné, les furoncles et l'herpès, ainsi que les affections cutanées associées aux troubles fonctionnels de la vésicule biliaire.
RECHERCHES EN **COURS** En Allemagne, des études sur les extraits du mahonia montrent que la racine peut être efficace contre le psoriasis grâce à la berbérine, un alcaloïde antibactérien.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.



LE MAHONIA porte des feuilles vivaces, des grappes de petites fleurs vert jaunâtre et des baies violettes.

Berberis vulgaris

(Berbéridacées)

ÉPINE-VINETTE

DESCRIPTION Arbuste épineux à feuilles d'aspect tanné, à fleurs jaunes, portant des baies rouges en automne (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, l'épine-vinette a été introduite en Amérique du Nord, où elle s'est acclimatée. L'écorce est récoltée au printemps ou en automne et les baies sont cueillies en automne.
PARTIES UTILISÉES Écorce de la tige, souche, baies.
CONSTITUANTS Alcaloïdes isoquinoléiques, dont la berbérine et la berbamine, qui sont toutes deux bactéricides. Les alcaloïdes recèleraient aussi des vertus anticancéreuses.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Egypte ancienne, les baies d'épine-vinette, macérées avec des graines de fenouil *(Fœniculum vulgare,* p. 211), faisaient baisser la fièvre. La confiture d'épine-vinette est une spécialité française. Après l'introduction de la plante dans l'est des Etats-Unis, les Catawbas l'utilisèrent pour soigner les ulcères d'estomac.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La berbérine étant anti-amibienne et favorisant l'évacuation de la bile, l'épine-vinette agit sur le fonctionnement de la vésicule biliaire en accroissant la production de bile et en soulageant les affections telles que douleurs vésiculaires, calculs biliaires et jaunisses. Grâce à ses fortes propriétés antiseptiques, elle soigne les dysenteries amibiennes, le choléra et autres infections gastro-intestinales similaires. L'écorce est astringente, antidiarrhéique, et favorise la cicatrisation du tube *digestif.* Comme le mahonia *(voir* notice précédente) et l'hydrastis *(Hydrastis canadensis,* p. 107), l'épine-vinette traite l'eczéma et le psoriasis. En décoction, elle constitue un bain oculaire léger et efficace.
RECHERCHES EN **COURS** La berbérine s'est révélée efficace contre le choléra, la giardiase, la shigellose, la salmonellose et l'eschérichiose.
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical, pas plus de 4 à 6 semaines d'affilée. Déconseillée pendant la grossesse. Toxique à fortes doses.

L'ÉPINE- VINETTE était, traditionnellement, recommandée en décoction de baies rouges pour soigner les ulcères d'estomac.

Bêta vulgaris

(Chénopodiacées)

BETTERAVE SAUVAGE

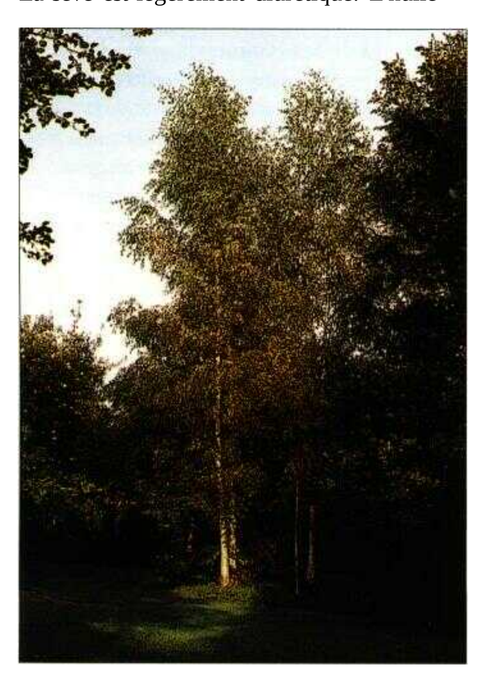
DESCRIPTION Plante vivace **dotée de** racines comestibles, de pousses droites, de grandes feuilles vert foncé nuancées de rouge, ainsi que de hampes de fleurs à pétales verts.
HABITAT ET CULTURE La bette à côtes (ou poivrée) est originaire des régions côtières d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie. La betterave rouge est cultivée comme légume dans le monde entier, tandis que la betterave blanche l'est pour son sucre.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS La betterave blanche contient de la bétaïne, qui favorise la régénération des cellules du foie et le métabolisme des graisses; la betterave rouge comprend de la bétanine, qui est partiellement responsable des effets stimulants de cette plante. •
HISTOIRE ET TRADITIONS Dioscoride recommandait de respirer un mélange de jus de betterave rouge avec du miel pour soulager les maux de tête et d'oreilles. Il avait remarqué également qu'une décoction de feuilles et de racines éliminait les pellicules et les œufs de lentes. Au XVIII[e] siècle, on conseillait les betteraves en cas d'érysipèle, une infection cutanée d'origine bactérienne. La première extraction de sucre de la betterave blanche a été réalisée en 1760 par l'apothicaire berlinois Margraff.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La betterave blanche protège le foie, les voies biliaires et la vésicule, influe sur l'assimilation des graisses par l'organisme et abaisse le taux des lipides dans le sang. **Le jus de la betterave rouge stimulerait le système** immunitaire. Les phytothérapeutes prescrivent du jus de betterave **rouge dans le traitement du cancer.**

Betula alba, B. pendula syn. *B. verrucosa*

(Bétulacées)

BOULEAU BLANC

DESCRIPTION Arbre au tronc élancé et à écorce gris pâle qui ressemble à du papier, à feuilles caduques, dentées et à chatons, poussant au printemps (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le bouleau blanc est répandu en Europe, dans les régions tempérées d'Asie et en Amérique du Nord II apprécie les bois et les bosquets, il sert également à décorer les jardins. Les feuilles sont récoltées à la fin du printemps
PARTIES UTILISÉES Feuilles, écorce, sève
CONSTITUANTS Saponmes, flavonoides, tanins et huile essentielle, qui contient du salicylate de méthyle
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Le bouleau blanc est utilisé à des fins médicinales dans le nord de l'Europe et en Asie depuis fort longtemps Son nom proviendrait du mot sanskrit *bhurga,* qui signifie «arbre dont l'écorce est utilisée comme support d'écriture» En Ecosse, dans les Highiands, la sève de bouleau blanc était recueillie au printemps pour apaiser les douleurs de la vésicule et des reins
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** L'infusion de feuilles de bouleau blanc accélère l'évacuation des déchets organiques dans les unnes, elle élimine les calculs rénaux et biliaires (gravelle) et soigne les douleurs rhumatismales et la goutte. Associées à des plantes diurétiques, les feuilles sont prescrites en cas d'œdèmes. La sève est légèrement diurétique. L'huile essentielle tirée des feuilles est antiseptique et soigne l'eczéma et le psoriasis
La décoction de l'écorce s'emploie en lotion pour traiter les affections cutanées chroniques. L'écorce, macérée dans de l'huile, est appliquée sur **les articulations** pour soulager les rhumatismes
ESPÈCE VOISINE En médecine ayurvédique, on utilise le bouleau blanc de l'Himalaya *(Betula utihs),* proche de l'espèce européenne, pour soigner convulsions, dysenteries, hémorragies et affections cutanées



LE BOULEAU BLANC est répandu dans les regions tempérées de l'hémisphère Nord L'huile extraite de ses feuilles ***soulage*** *l'eczéma et le psoriasis.*

Bidens tripartita

(Astéracées)

BIDENS

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles lancéolées, à capitules jaunes et boutonneux et à fruits semblables à des capsules épineuses (60 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE Le bidens pousse dans toute l'Europe et dans d'autres régions tempérées, dont l'Australie et la Nouvelle-Zélande On le trouve dans les lieux humides et à proximité des sources d'eau.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavonoides, xanthophylles, huile essentielle et tanins
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1652, l'herboriste angalis Nicholas Culpeper vantait ainsi le bidens «Cette plante améliore la cachexie ou les mauvaises prédispositions de l'organisme, l'hydropisie et la jaunisse, draine le foie et, en application, adoucit la dureté de la rate »
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le bidens était naguère fort estimé Astringent et diurétique, il est encore employé pour soigner les reins et la vésicule biliaire. Il est efficace en cas d'hémorragies utérines et de présence de sang dans les unnes. Les propriétés astringentes du bidens agissent sur les ulcères d'estomac, les diarrhées et les colites. Présent contre les troubles de l'appareil digestif, il est généralement associé à une plante efficace contre les gaz comme le gingembre (*Zinziber officinale,* p 155).

Bignonia catalpa syn. *Catalpa bignonioides*

(Bignoniacées)

CATALPA

DESCRIPTION Arbre à larges feuilles caduques ovales et à fleurs blanches en panicules et à fruits élancés (20 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud-est des Etats-Unis, le catalpa figure souvent dans les jardins d'Europe du Sud et de l'Ouest.
PARTIES UTILISÉES Écorce, fruit.
CONSTITUANTS L'écorce du catalpa contient de la catalpine ainsi que des acides oxybenzoïques et protocatéchétiques.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'écorce était jadis utilisée comme ersatz de la quinine dans k traitement du paludisme
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'écorce, légèrement sédative et narcotique, soigne l'asthme, la coqueluche et d'autres toux spasmodiques infantiles Associée à d'autres plantes utilisées dans les affections oculaires, comme l'euphrasie *(Euphrasia offianahs,* p. 209) et la rue *(Ruta graveolens,* p 264), l'eau distillée du fruit constitue un excellent bain oculaire en cas d'infection des yeux
ATTENTION Ne jamais utiliser les racines, qui sont hautement toxiques.

Bixa orellana

(Bixacées)

ROCOUYER, ACHIOTE

DESCRIPTION Arbre à grandes feuilles persistantes, à fleurs rosés ou blanches et à capsules de fruits rouges contenant des graines rouges (8 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire des forêts tropicales d'Amérique et des Antilles, le rocouyer est également cultivé en Inde Les graines sont recueillies à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Graines, feuilles, racine
CONSTITUANTS Les graines contiennent des principes colorants caroténoides (bixine) et de l'huile essentielle
HISTOIRE ET TRADITIONS En Amérique du Sud, les Indiens utilisaient le pigment rouge contenu dans la pulpe des graines pour se peindre le corps La teinture sert à colorer la marganne et le fromage
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX AUX Antilles, les feuilles et les racines sont utilisées sous forme d'infusion astringente pour soigner la fièvre, l'épilepsie et la dysentene L'infusion sert également d'aphrodisiaque Les feuilles, infusées seules, sont employées en gargansme Immédiatement appliquée sur les brûlures, la pulpe des graines réduit les cloques Par voie interne, elle constitue également un bon antidote.

Borago officinalis

(Boraginacées)

BOURRACHE

DESCRIPTION Plante herbacée **annuelle à** grandes feuilles basales **et à belles fleurs** bleues (60 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE Ongmaire du sud de l'Espagne et du Maroc, la bourrache s'est



LA BOURRACHE est utilisée pour ses belles fleurs bleues qui décorent les salades.

répandue dans tout le bassin méditerranéen. Plante de jardin, elle est cultivée pour l'huile que l'on tire de ses graines.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, fleurs, huile des graines.

CONSTITUANTS Mucilage, tanins, alcaloïdes pyrrolizidiniques, qui, isolés, sont toxiques pour le foie. Les graines contiennent jusqu'à 24% d'acide gammalinolénique (GLA).

HISTOIRE ET TRADITIONS En 1597, l'herboriste anglais John Gérard vante ainsi les mérites de cette plante : «Un sirop fabriqué avec des fleurs de bourrache réconforte le cœur, chasse la mélancolie, apaise l'individu agité ou lunatique. »

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La bourrache est une plante émolliente ; elle soulage les troubles respiratoires. Sous forme de jus frais pressé, en cataplasme ou en infusion, elle soulage les irritations cutanées. Les fleurs sont sudorifiques et les feuilles, diurétiques. L'huile des graines riche en acides gras polyinsaturés surpasse l'huile d'onagre bisannuelle (*Oenothera biennis,* p. 240). Elle soigne les douleurs prémenstruelles, les rhumatismes, l'eczéma et les affections cutanées.

ATTENTION La présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques toxiques rend délicate l'utilisation de la bourrache en phytothérapie. Celle-ci fait l'objet d'une réglementation dans certains pays et ne doit pas être utilisée par voie interne.

Boswellia serrata
(Burséracées)

ARBRE À ENCENS, OLIBAN

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, à écorce pâle et parcheminée, à feuilles composées et à bouquets de petites fleurs blanches. La résine, d'un or translucide, suinte de l'écorce (15 m de haut).

HABITAT ET CULTURE L'arbre à encens pousse dans les régions sèches et vallonnées du centre et du nord de l'Inde.

PARTIES UTILISÉES Résine et écorce.

CONSTITUANTS L'arbre à encens contient des acides triterpéniques (dont l'acide bêta-boswellique), de l'huile essentielle, des phénols, de l'acide uronique, des résines, des stérols et des tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS L'arbre à encens, espèce voisine de *Boswellia sacra,* est employé depuis des millénaires comme astringent et anti-inflammatoire.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'arbre à encens fournit un excellent bain de bouche et un bon gargarisme grâce à sa résine antiseptique et astringente capable de soigner et de resserrer les tissus enflammés. Maux de gorge, laryngite, ulcères de la bouche et affection gingivale y trouvent un remède efficace. L'arbre à encens a également un fort pouvoir anti-inflammatoire et anti-arthritique, ce qui le rend utile dans les maladies inflammatoires chroniques comme l'arthrite rhumatoïde, la rectocolite hémorragique et le psoriasis.

RECHERCHES EN COURS Au cours d'essais cliniques, on a donné en Inde de l'arbre à encens à des patients souffrant d'arthrite rhumatoïde. La majorité d'entre eux ont signalé une amélioration de leur état. Les mêmes résultats ont été observés à plusieurs reprises. Des indices laissent penser que l'arbre à encens est bénéfique dans d'autres maladies auto-immunes comme la rectocolite hémorragique.

Brassica oleracea
(Brassicacées)

CHOU VERT

DESCRIPTION Plante herbacée à tige épaisse, à feuilles grises et à fleurs jaunes (2,5 m de haut). Au cours de la première année, elle produit un bourgeon terminal, qui donne, à la fin de l'été, la tête de chou que l'on trouve sur les marchés.

HABITAT ET CULTURE Le chou sauvage est originaire des côtes de la Manche et de la Méditerranée. Les variétés potagères sont cultivées dans le monde entier.

PARTIES UTILISÉES Feuilles.

CONSTITUANTS Vitamines A, Bl, B2 et C et principe antiulcéreux.

HISTOIRE ET TRADITIONS Le chou vert est l'un des plus vieux légumes connus. Selon un mythe grec, la plante naquit de la transpiration de Zeus. D'après un rituel en vigueur dans la Grèce antique, il suffisait aux futures mères de consommer du chou avant d'accoucher pour s'assurer un allaitement suffisant et régulier. Les Romains utilisaient le chou comme antidote, notamment à l'alcool. Avec les feuilles, ils désinfectaient les blessures. De nos jours, on fabrique toujours un cataplasme de chou, en découpant l'épaisse nervure médiane de la feuille, que l'on repasse puis que l'on place, encore chaude, sur la zone malade.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le chou est surtout utilisé sous forme de cataplasme : les feuilles sont blanchies, écrasées ou pilées, puis appliquées sur les tumescences, les tumeurs et les articulations douloureuses. Consommées crues ou cuites, les feuilles du chou apaisent les gastralgies et les ulcères d'estomac. Le chou vert possède également des vertus dépuratives et contribue à long terme à soigner l'arthrite. Sa teneur élevée en vitamine C fait de lui un remède préventif efficace contre le scorbut.

Choux vert

ATTENTION Laissé en place pendant plusieurs heures, un cataplasme de chou est susceptible de provoquer des cloques.

Bryonia dioica syn. *B. cretica,* subsp. *dioica*
(Cucurbitacées)

BRYONE DIOÏQUE

DESCRIPTION Herbe grimpante vivace à tige portant des bourgeons, à fleurs verdâtres, à baies rouges, à racine pivotante charnue (jusqu'à 15 cm).

HABITAT ET CULTURE La bryone est originaire du sud de l'Angleterre et de l'Europe continentale. La racine est extraite en automne.

PARTIE UTILISÉE Racine.

CONSTITUANTS Cucurbitacines, glucosides, huile essentielle et tanins. Les Cucurbitacines tuent les cellules et agissent sur les tumeurs.

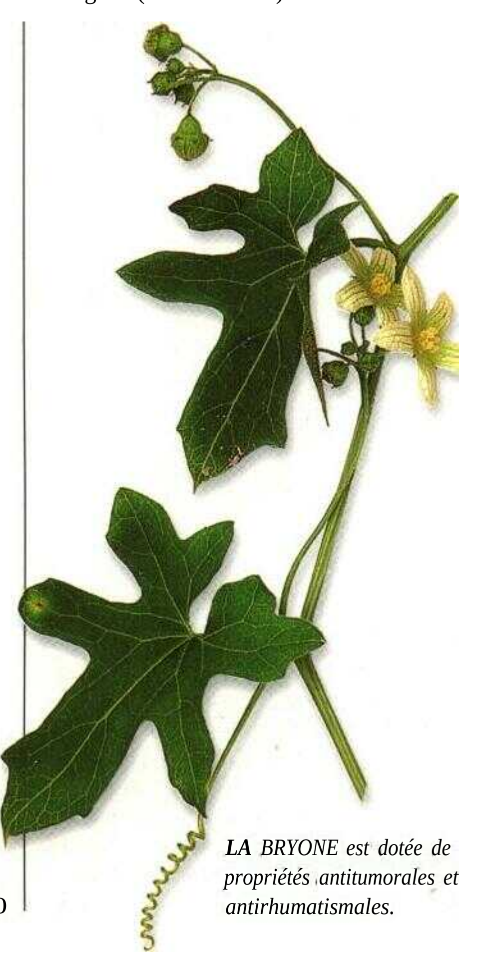
HISTOIRE ET TRADITIONS Jusqu'au Moyen Age, on sculptait des formes humaines dans les épaisses racines de bryone, qui jouaient le

même rôle que les racines de mandragore (*Mandragora offidnamm*, p. 231), réputées pour **leurs** propriétés **magiques. Dioscoride** (Ier siècle apr. J.-C.) rapporte que les feuilles, fruits et racines étaient appliqués sur les plaies gangrenées. Au Moyen Age, **on traitait la** lèpre avec cette plante.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** La bryone est un purgatif puissant. Elle favorise aussi l'évacuation des mucosités bronchiques. On la recommande essentiellement en cas d'affections rhumatismales douloureuses et inflammatoires, telles que l'ulcère du duodénum, l'asthme, les bronchites et les pleurésies. La bryone fait également baisser la tention artérielle. La plante entière est un antiviral puissant. Les recherches indiquent qu'elle serait adaptogénique : elle aiderait l'organisme à s'adapter au stress.
ESPÈCE VOISINE *Bryonia alba* (la bryone blanche) est utilisée en homéopathie.
ATTENTION La bryone est toxique. Ne pas utiliser sans avis médical. Déconseillée pendant la grossesse.

Butea monosperma
(Fabacées)

PALAS

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques trilobées et à grappes de grandes fleurs orangées (15 m de haut).



***LA** BRYONE est dotée de propriétés antitumorales et antirhumatismales.*

HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Inde et de Malaisie, le palas pousse dans les forêts et les clairières jusqu'à 1 200 m d'altitude.
PARTIES UTILISÉES Écorce, fleurs, feuilles, gomme, graines.
CONSTITUANTS Toutes les parties de l'arbre, à l'exception des graines, contiennent des tanins. Les graines renferment des flavones
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La gomme qui s'écoule des incisions taillées dans l'écorce du palas est connue sous le nom de «kino du Bengale». Légèrement astringente, elle est utilisée comme substitut du kino provenant du teck *(Pterocarpus marsupium).* Le palas est consommé en décoction ou en teinture en cas d'indigestion, de diarrhée ou de dysenterie ; en gargarisme, il guérit les irritations de la gorge; en douche vaginale, il soigne les vaginites. En décoction de feuilles et de fleurs, il traite diarrhées, règles trop abondantes et fièvres, voire hémorroïdes et affections cutanées. La décoction de feuilles, d'écorce ou de fleurs posséderait des vertus aphrodisiaques ; les fleurs sont censées être contraceptives.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Caesalpinia bonducella
(Fabacées)

NOIX DE NlKKAR, BONDUC

DESCRIPTION Buisson épineux à feuilles épineuses, à grappes de fleurs et à gousses contenant des noix jaunes (9 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La noix de Nikkar pousse dans toute l'Inde, ainsi que dans les régions tropicales. Les graines sont récoltées à maturité.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Les graines contiennent une huile fixe (25 %), un principe amer (bonducine) et des tanins.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les graines de noix de Nikkar traitent les fièvres et sont utilisées pour leurs vertus toniques et aphrodisiaques. En Inde, elles sont souvent mélangées à du poivre noir *(Piper nigrum,* p. 250) en utilisation médicinale. Elles soulagent les affections inflammatoires, telle l'arthrite. Les graines grillées sont prescrites en cas de diabète. L'huile qui en est extraite sert à faire des préparations cosmétiques adoucissantes pour la peau.
ESPÈCES VOISINES La décoction d'écorce du *Caesalpinia bahamensis* des Antilles agit contre les infections hépatique et rénale. L'infusion de feuilles de *Caesalpinia pulcherrima* (originaire d'Asie et d'Afrique) traite les troubles hépatiques et les aphtes. En Angola, la décoction de la racine soigne les fièvres chroniques.

Calamintha officinalis syn. *C. ascendens., C. sylvatica*
(Lamiacées)

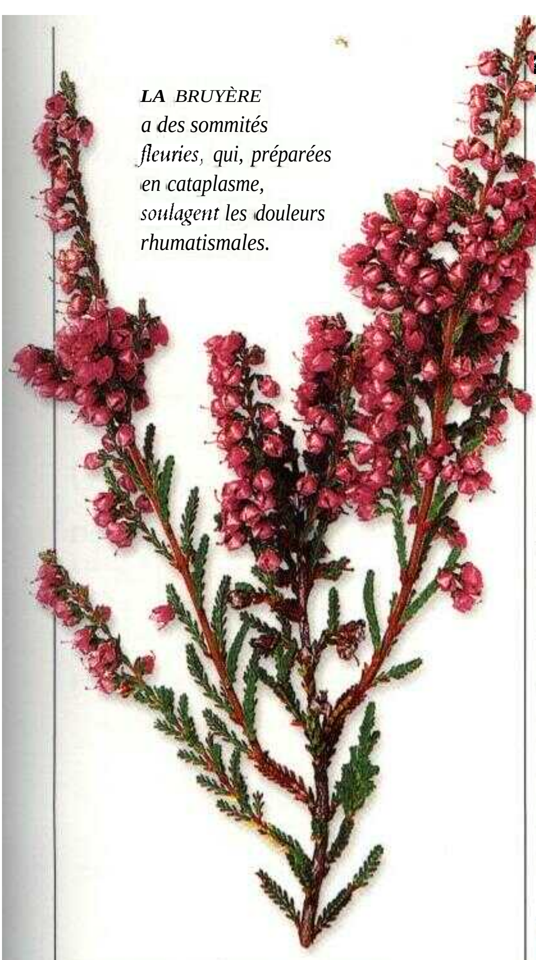
CALAMENT

DESCRIPTION Plante vivace au parfum mentholé, à feuilles velues (60 cm de haut). Ses fleurs violettes s'ouvrent à la fin de l'été.
HABITAT ET CULTURE Le calament pousse à l'état sauvage en Asie et en Europe, notamment dans le bassin méditerranéen. **On** le trouve sur le bord des routes et dans les lieux secs.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile essentielle (environ 0,35%), composée de pulégone.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon la légende, le calament avait le pouvoir d'éloigner Basilisk, un dragon mythique au souffle mortel.
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** Le calament favorise la sudation et fait baisser la fièvre. Il traite flatulences et indigestions. Il constitue un bon remède contre la toux et le rhume. C'est une excellente plante médicinale en cas d'infections respiratoires bénignes. Il est préférable de le mélanger à d'autres plantes, comme l'achillée millefeuille *(Achillea millefolium,* p. 56) et le thym *(Thymus vulgaris,* p. 143).
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Calluna vulgaris
(Ericacées)

BRUYÈRE

DESCRIPTION Petit arbrisseau à **petites** feuilles persistantes et **à fleurs rosés ou** violet clair (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La bruyère pousse dans les régions tempérées de l'hémisphère Nord, plus particulièrement dans les landes, les marécages, les fondrières et les clairières. Elle est récoltéeà la floraison, en fin d'été.
PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries.
CONSTITUANTS La bruyère contient des flavonoïdes, des arbutosides (arbutine), des tanins et de l'éricodine. Ce composant est doté de puissants effets désinfectants.
HISTOIRE ET TRADITIONS Si l'«erica» mentionnée au I" siècle apr. J.-C. par Dioscoride est bien la bruyère, ses capitules étaient utilisés dès l'époque classique pour soigner les morsures de serpent. Pour Galien (131-200 apr. J.-C.), cette plante stimule la transpiration. Son rhizome sert à fabriquer des pipeaux, son feuillage est utilisé comme bourre à matelas et ses fleurs produisent un miel délicieux.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La bruyère (grâce à l'éricodine) est un



LA BRUYÈRE a des sommités fleuries, qui, préparées en cataplasme, soulagent les douleurs rhumatismales.

antiseptique de l'appareil urinaire et un diurétique ; elle guérit cystites et infections de la vésicule, et traite calculs rénaux et biliaires. Dépurative et désintoxiquante, elle soulage rhumatismes, arthrites et goutte. Sous forme de cataplasme chaud, les sommités constituent un remède contre les engelures et les rhumatismes.

Camellia sinensis syn. *Thea sinensis*

(Théacées)

THÉ

DESCRIPTION Arbuste à feuilles persistantes, à feuilles vert foncé et à fleurs blanches et odorantes (1,5 m de haut, en culture).
HABITAT ET CULTURE **Cultivé en Inde,** à Ceyian et en Chine, le thé y est **connu** depuis des temps immémoriaux.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, bourgeons.
CONSTITUANTS Xanthmes, caféine (1-5%), théobromme, tanins, polyphénols, flavonoïde et vitamine C.
Le thé vert contient **une teneur élevée de polyphénols ; le thé noir, produit** de la fermentation, en contient moins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le thé a **donné naissance à de nombreux rituels** en Chine et au Japon. Mais c'est surtout le thé vert qui est consommé.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Ses effets astringents rendent le thé efficace dans les infections digestives, car il retend les muqueuses intestinales. Une infusion forte de thé se boit pour calmer l'irritation des paupières et des piqûres d'insectes, les œdèmes et les coups de soleil. En cas d'urgence, le thé rend service face aux brûlures légères. En médecine ayurvédique, on l'utilise pour ses vertus astringentes et comme tonique nerveux. La caféine du thé contribue à soulager les migraines, bien qu'elle soit moins efficace que celle du café (*Coffea arabica,* p. 192). Les études confirment que le thé vert est une boisson plus saine que le thé noir.
RECHERCHES EN COURS L'action fortement antioxydante du thé vert vient des polyphénols qui donnent à la feuille son action potentielle dans la prévention du cancer. On pense que la grande consommation de thé vert en Chine et au Japon est en partie responsable du faible nombre de cancers dans ces pays. Les études indiquent que le thé vert favorise la perte de poids, peut traiter l'hépatite et prévenir la formation des caries.



LES FEUILLES DE THÉ, cueillies toute l'année, sont utilisées comme breuvage et comme remède.

Cananga odorata syn. *Canangiwn odoratum*

(Annonacées)

YLANG-YLANG

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, lancéolées et à fleurs jaune-vert (25 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Indonésie et des Philippines, l'yiang-ylang est cultivé en Asie et en Afrique tropicales.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, huile essentielle.
CONSTITUANTS L'huile essentielle contient du linalol (11-30%), du safrol, de l'eugénol, du géraniol et des sesquiterpènes (dont 15 à 25% de germacrène).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le parfum des fleurs, ornement traditionnel en Extrême-Orient, recèlerait des vertus aphrodisiaques.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les fleurs et l'huile essentielle ont des propriétés sédatives, antimicrobiennes et antioxydantes. L'huile a une action calmante : elle ralentit le rythme cardiaque et diminue la tension artérielle. Grâce à sa réputation d'aphrodisiaque, l'yiang-ylang est indiqué en cas d'impuissance.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essentielle par voie interne sans contrôle médical.

Canella alba syn. C. *winterana*

(Canellacées)

CANNELLE BLANCHE

DESCRIPTION Arbre à écorce blanche, à fleurs rouges et à baies violet-noir (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des Bahamas et de Flonde, la cannelle pousse dans les marécages du littoral et les terrains broussailleux.
PARTIE UTILISÉE Ecorce.
CONSTITUANTS Huile essentielle (1%) dont eugénol, alphapinène et caryophyllène, sesquiterpènes (canella), manmtol myristicine.
HISTOIRE ET TRADITIONS La cannelle a longtemps servi à parfumer le tabac (*Nicotiana tahacum,* p. 239).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La cannelle est toxique pour les cellules. Elle soigne les mycoses et éloigne les insectes. Stimulant et antiseptique, elle est souvent utilisée aux Antilles et en Amérique latine à la place de la canneUe de Ceyian (*Cinnamomum verum,* p. 84). En infusion, on la consomme pour son arôme agréable et ses effets toniques. Elle soigne les maux d'estomac, les indigestions ainsi que la fièvre puerpérale, une infection qui se déclare après l'accouchement.

Cannabis sativa

(Cannabinacées)

CHANVRE INDIEN, MARIJUANA, CANNABIS

DESCRIPTION Plante herbacée annuelle à feuilles dentées et à fleurs hermaphrodites ; les fleurs femelles produisent les graines (4 **m de haut).**

HABITAT ET CULTURE Originaire du Caucase, de Chine, d'Iran et d'Inde, le chanvre indien est cultivé dans le monde entier, aussi bien légalement (pour sa fibre et ses graines) qu'illégalement (comme drogue).
PARTIES UTILISÉES Capitules de la fleur femelle, graines.
CONSTITUANTS Le chanvre indien contient plus de soixante variétés de cannabinoïdes, dont le THC (tétrahydrocannabinol). Il contient également des flavonoïdes, de l'huile essentielle. C'est la seule plante à contenir du THC, l'un des plus puissants psychotropes. L'huile de la graine contient environ 55 % d'acide linoléique, 20 % d'acide alphalinoléique et 1,5% d'acide gammalinoléique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Egypte ancienne, le chanvre indien était employé pour soigner les inflammations oculaires et pour «rafraîchir l'utérus». Les premières utilisations recensées du chanvre indien en Inde remontent au IX[e] siècle av. J.-C. et évoquent son usage en cas de sécrétions bronchiques abondantes. Il apparaît également en Chine, dans le *Shen'nong Bencaojing* (l" siècle), comme un remède contre la «faiblesse féminine, la goutte, le rhumatisme, le paludisme, le béri-béri, la constipation et l'étourderie». Au III[e] siècle, les feuilles se consomment en infusion, ou mâchées entières, pour atténuer la douleur au cours des opérations chirurgicales.
Au XVII[e] siècle, Furetière note que « de son tronc on fait du charbon pour la poudre à canon». Deux siècles plus tard, cette plante fait figure d'antalgique banal en cas de règles douloureuses et de crampes.



Feuille de Marijuana

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Au cours de sa longue histoire, le chanvre indien a été recommandé dans le traitement de la quasi-totalité des maladies. Analgésique, il soulage les douleurs avec un minimum d'effets secondaires. Dans certains pays européens, il est employé dans le traitement des cancéreux et des sidéens sous chimiothérapie.
Chez les patients atteints de sclérose en plaques et autres pathologies musculaires, le chanvre indien est susceptible de réduire l'hyperactivité cérébrale et les spasmes musculaires. En cas de glaucomes, il élimine la tension oculaire ; il abaisse également la tension artérielle. Le chanvre indien soulage l'asthme, les douleurs menstruelles, celles liées à l'accouchement, à l'arthrite et aux rhumatismes. Il favorise le sommeil.
En Chine, les graines sont utilisées comme laxatif, puissant mais bien toléré, notamment chez les personnes âgées.
RECHERCHES EN COURS Les recherches ont souligné l'action analgésique, sédative et anti-inflammatoire du chanvre indien. Depuis 1975, les études indiquent que les cannabinoïdes ont un effet anti-vomitif intéressant pour les patients sous chimiothérapie.
ATTENTION La culture, la détention et l'utilisation de chanvre indien sont illégales en France, celui-ci étant considéré comme un stupéfiant. Ces dispositions ne concernent pas une variété non psychotrope, utilisée pour la production de fibres.

Capparis spinosa
(Capparacées)

CÂPRIER

DESCRIPTION Arbrisseau à tiges portant des feuilles ovales, à bourgeons verts, à grandes fleurs blanches et à baies rouges en automne (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions méditerranéennes, le câprier pousse sur les friches et les éboulis. Les bourgeons sont récoltés avant l'éclosion des fleurs.
PARTIES UTILISÉES Racines, écorce, bourgeons en fleur (câpres).
CONSTITUANTS Composés phénoliques, alacaloïdes. Les inflorescences contiennent de la vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Bien que très prisés dans la Grèce ancienne comme condiment, les câpres avaient la réputation de provoquer des maux d'estomac.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX **Bien préparés dans du vinaigre,** les bourgeons en fleur non ouverts sont laxatifs et soulagent les maux d'estomac. L'écorce est amère et diurétique ; prise avant les repas, elle stimule l'appétit. La souche est dépurative et arrête les hémorragies.
Elle est utilisée dans le traitement des affections cutanées, de la fragilité des vaisseaux capillaires et des hématomes ; elle entre également dans les préparations cosmétiques.
En décoction, elle traite les vaginites.
ESPÈCES **VOISINES** De nombreuses espèces *Capparis* sont utilisées comme condiment. Certaines d'entre elles recèlent des propriétés médicinales, comme *Capparis cynophalhphora.* Préparé en décoction, il provoque les règles. En gargarisme, il traite les infections de la gorge et, en application, l'herpès. *Capparis horrida* serait sédatif, réduirait la transpiration et soulagerait les maux d'estomac.

Capsella bursa-pastoris syn. *Thiaspi bursa-pastoris*
(Brassicacées)

BOURSE-À-PASTEUR

DESCRIPTION Plante herbacée à tige portant des feuilles à sa base, à fleurs blanches et à silicules en forme de cœur.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, la bourse-à-pasteur pousse dans la plupart des régions tempérées à l'état sauvage. Elle est récoltée tout au long de l'année.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, choline, acétylcholine, histamine et tyramine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante doit son nom à ses silicules, qui ressemblent à des bourses en forme de cœur. Pendant la Première Guerre mondiale, lorsque les remèdes courants contre les hémorragies, tels l'hydrastis *(Hydrastis canadensis,* p. 107) et l'ergot de seigle *(Claviseps purpurea),* étaient introuvables, la bourse-à-pasteur servit d'ersatz.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Tenue comme l'un des meilleurs remèdes hémostatiques, la bourse-à-pasteur est, depuis longtemps, recommandée pour arrêter les hémorragies utérines. Moins puissante que l'ergot de seigle à cet égard, elle n'en a pas la toxicité et est mieux tolérée par l'organisme. Elle est employée pour stopper tout écoulement sanguin, du saignement de nez à la présence de sang dans les urines. Astringente,



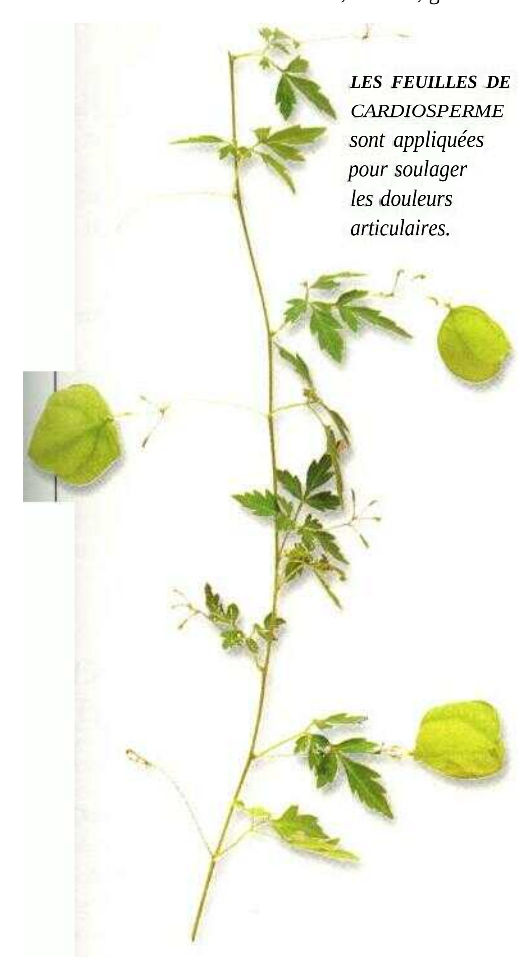
LES BOURGEONS DU CÂPRIER *préparés dans du vinaigre sont depuis longtemps utilisés comme condiment.*

elle désinfecte les voies urinaires en cas de cystite et est indiquée contre les diarrhées. En Chine, on l'utilise pour soigner la dysenterie et les affections oculaires.
RECHERCHES EN **COURS** La plante **aurait** des propriétés **anti-inflammatoires et ferait** baisser la fièvre.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse.
VOIR AUSSI Règles abondantes, p. 315.

Cardiospermum spp.
(Sapindacées)

CARDIOSPERME

DESCRIPTION Plante grimpante vivace, à fleurs blanches portant des graines noires (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le cardiosperme pousse dans toutes les régions tropicales.
PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles, graines.



LES FEUILLES DE CARDIOSPERME sont appliquées pour soulager les douleurs articulaires.

CONSTITUANTS Glucosides cyanogénétiques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amazonie portent des graines **de** cardiosperme dans leurs brassards **pour** éloigner les serpents.
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** En médecine indienne, on utilise la racine de cardiosperme pour provoquer les règles, soulager les douleurs dorsales et l'arthrite. Les feuilles stimulent la circulation sanguine et, appliquées sur les articulations, accélèrent l'évacuation des toxines. Les graines soignent l'arthrite. La plante entière recèle des propriétés sédatives.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Carica papaya
(Caricacées)

PAPAYER

DESCRIPTION Arbrisseau à croissance très rapide, à feuilles découpées, à fleurs jaunes et à grands fruits (papayes) jaune-orangé **à graines noires (8 m de haut). Les** fruits pèsent jusqu'à 5 kg.
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Amérique centrale, la papaye **est cultivée** dans toutes les régions tropicales.
PARTIES UTILISÉES Fruit, latex, feuilles, fleurs, graines.
CONSTITUANTS Enzymes protéolytiques (papaïne et chymopapaïne), alcaloïde (carpaïne). La papaïne, contenue dans le latex d'aspect laiteux qui s'écoule des incisions pratiquées dans les fruits encore verts, est une enzyme protéolytique (qui détruit les protéines) et digestive.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le JUS, les pousses et le latex de la papaye **faisaient** partie de la pharmacopée des Mayas. En Amérique latine, les feuilles servent à attendrir la viande.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La papaye — feuilles et fruits - est utilisée pour son action digestive. Le latex est employé en application pour hâter la guérison des blessures, ulcères, furoncles, verrues et tumeurs. Les graines sont employées comme purgatif léger et vermifuge. Le latex produit un effet similaire, mais plus violent. Les fleurs favorisent l'apparition des règles ; en décoction, les fruits mûrs sont efficaces pour soigner les diarrhées persistantes et la dysenterie chez les enfants. Le fruit mûr est légèrement laxatif et les feuilles sont utilisées pour panser les blessures.

Carthamus tinctorius
(Astéracées)

CARTHAME, SAFRAN BÂTARD

DESCRIPTION Plante annuelle à longues feuilles épineuses et à groupes de fleurs jaunes émergeant de l'aisselle des feuilles (90 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Probablement originaire d'Iran et du nord-ouest de l'Inde, cette plante pousse également en Amérique du Nord et en Extrême-Orient. Très souvent présente **sur les friches, elle est** récoltée en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, graines, huile des graines.
CONSTITUANTS Lignanes, polysaccharides, carthamine et huile essentielle. Les graines contiennent une huile fixe comportant jusqu'à 80 % d'acide linoléique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au XIXe siècle, la phytothérapie nord-américaine utilisait le carthame pour stimuler la sudation, favoriser l'apparition des règles et soigner la rougeole.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, on prescrit les fleurs de carthame pour provoquer les règles et pour soulager les douleurs abdominales. On les utilise aussi pour désinfecter blessures et écorchures, ainsi que pour soigner la rougeole. Aux Etats-Unis, les phytothérapeutes prescrivent le carthame contre la fièvre et les éruptions cutanées.
RECHERCHES EN COURS En Chine, il a été établi que les fleurs de carthame protègent les altères coronaires et abaissent le taux de cholestérol. De même en France, l'huile extraite des graines est utilisée en diététique pour prévenir l'artériosclérose.
ATTENTION Ne pas utiliser les fleurs ou les graines pendant la grossesse.

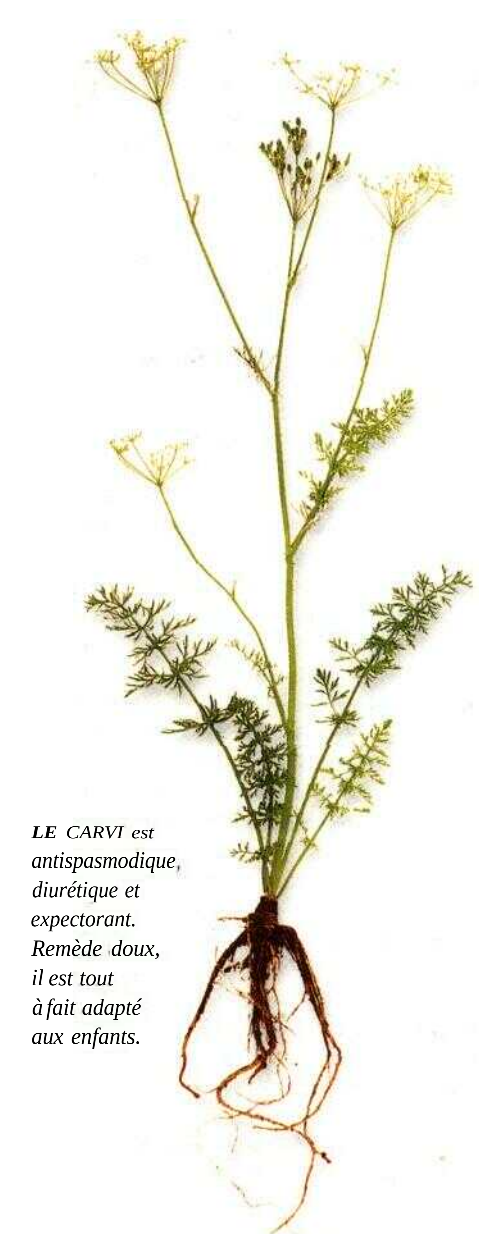
Carum carvi
(Apiacées)

CARVI, CUMIN DES PRÉS

DESCRIPTION Plante herbacée bisannuelle et aromatique à feuilles à l'aspect tanné et à fleurs blanches. Les capsules renferment deux graines (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le carvi est cultivé en Europe, en Russie, en Afrique du Nord, en Asie et aux Etats-Unis. Il pousse dans les endroits ensoleillés jusqu'à 2 000 m d'altitude. Ses graines sont récoltées à maturité à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle à haute teneur en carvone (env. 50%), limonène, huile fixe, flavonoïdes, polysaccharides, protéines et furanocoumarines.
HISTOIRE ET TRADITIONS La graine de carvi est «bénéfique dans tous les cas de refroidissements à la tête et à l'estomac... et possède une certaine efficacité qui lui permet de combattre les flatulences et de provoquer les émissions d'urine» selon les indications de Nicholas Culpeper *(le Médecin anglais,* 1652). **On utilise couramment cette** graine en cuisine.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'action du carvi est comparable à celle de l'anis *(Pimpinella anisum,* p. 248) et du fenouil *(Fœniculum vulgare, p.* 211).

»*

Antispasmodiques, les graines soignent l'appareil digestif et agissent directement sur les muscles intestinaux pour soulager coliques, ballonnements et flatulences. Elles améliorent le souffle, stimulent l'appétit, régularisent le rythme cardiaque perturbé par des toubles digestifs et soulagent les règles douloureuses. De plus, elles sont diurétiques, expectorantes et fortifiantes : on y recourt fréquemment pour soigner les bronchites et les toux, notamment chez les enfants. Le carvi stimulerait la lactation. L'huile essentielle diluée pourrait être un remède efficace contre la gale.
RECHERCHES EN **COURS** Dans une étude allemande (1999), des patients souffrant de dyspepsie (sensation d'inconfort digestif apparaissant après les repas) reçurent de l'huile essentielle de menthe poivrée *(Mentha x piperita, p.* 116) associée à celle du carvi. Leurs symptômes disparurent pour la plupart.
ATTENTION N'utiliser l'huile essentielle par voie interne que sous contrôle médical.



LE CARVI est antispasmodique, diurétique et expectorant. Remède doux, il est tout à fait adapté aux enfants.

Castanea saliva syn. *C. vulgaris*
(Fagacées)

CHÂTAIGNIER

DESCRIPTION Arbre à écorce lisse, à feuilles caduques lancéolées vert foncé, à chatons mâles et femelles, et à cupules vert-jaune hérissées de piquants contenant 2 ou 3 châtaignes marron et vernissées (30 m de haut).



LES CHÂTAIGNES sont des fruits nourrissants et les feuilles de châtaignier soignent la toux.

HABITAT ET CULTURE Originaire **du** bassin méditerranéen, d'Asie Mineure et du Caucase, le châtaignier pousse spontanément dans toute l'Europe. Il est cultivé pour son bois et ses fruits, qui sont récoltés en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, écorce.
CONSTITUANTS Tanins, mucilage et flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon la tradition, le châtaignier fut importé de Turquie en Sardaigne puis, de là, se répandit dans toute l'Europe. Les châtaignes sont très nourrissantes ; on peut les griller, les **confire** ou les transformer en farine. Les fleurs sont parfois ajoutées aux mélanges de tabacs aromatiques.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'infusion de feuilles de châtaignier soigne coqueluches, bronchites et sécrétions bronchiques. Elle resserre les muqueuses et calme les toux quinteuses. En décoction et sous forme de gargarisme, les feuilles ou l'écorce sont efficaces contre les irritations de la gorge ainsi que pour soigner les diarrhées. Les feuilles traitent les rhumatismes, soulagent les douleurs dorsales et détendent les articulations ou les muscles contractés.
ESPÈCE VOISINE En Amérique du Nord, les Mohicans soignaient la coqueluche avec une infusion obtenue à partir des feuilles du châtaignier d'Amérique *(Castanea dentata).* En 1737, John Brickell rapporte que les «feuilles ou l'écorce de l'arbre bouillies dans du vin sont efficaces contre les excès de flux sanguins [hémorragies] ».

Catha edulis
(Célastracées)

QAT, THÉ ABYSSINIEN, KHAT

DESCRIPTION Arbre à rameaux rougeâtres, à feuilles ovales et à fleurs jaunes ou blanches (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Moyen-Orient et de la Corne de l'Afrique, le qat est cultivé en Ethiopie, en Afrique orientale et dans la péninsule arabique.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, rameaux.
CONSTITUANTS Le qat contient les mêmes alcaloïdes que les espèces *Ephedra :* norpseudoéphédrine, éphédrine, khatamine, cathinone, tanins et huile essentielle. Puissant stimulant du système nerveux, l'éphédrine est aussi un antiallergique et elle stimule l'appétit.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Afrique et au Moyen-Orient, le qat sert de stimulant et de fortifiant et il diminue l'appétit. En infusion, fumé ou mâché, il produit des effets semblables à ceux des feuilles de coca (*Erythroxylum coca, p.* 206). Quoique l'accoutumance au qat ne soit pas prouvée, le sevrage peut déclencher un état de léthargie.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Utilisé comme drogue rituelle, le qat est également mâché frais ou consommé en infusion pour soigner des maladies comme le paludisme. En Afrique, il sert à stimuler les fonctions mentales des personnes âgées. En Allemagne, il est associé au traitement de l'obésité.
ATTENTION Le qat peut finir par provoquer des migraines et augmenter la tension artérielle. Déconseillé pendant la grossesse. Considéré comme stupéfiant en France.

Ceanothus americanus
(Rhamnacées)

THÉ DU NEW JERSEY, CEANOTHE

DESCRIPTION Arbuste à feuilles ovales duvetées vert pâle et à fleurs blanches en grappes (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le thé du New Jersey pousse à l'est de l'Amérique du Nord. On récolte la racine au printemps et les feuilles en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine, souche, feuilles.
CONSTITUANTS Tanins, alcaloïdes, résine et principe coagulant.
HISTOIRE ET TRADITIONS **Les Amérindiens** utilisaient la racine et **la souche pour soigner** les fièvres et les affections des muqueuses (sécrétions abondantes et irritations de la gorge). Les Cherokees traitaient le cancer de la peau avec une lotion fabriquée à partir **de la racine. Durant la guerre d'Indépendance**

américaine, **on utilisa les feuilles comme un** ersatz de thé.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringent, expectorant et antispasmodique, le thé du New Jersey sert à traiter les irritations de la gorge, la bronchite, l'asthme et la toux. Comme d'autres plantes riches en tanins, il a servi à soigner la diarrhée et la dysenterie. Il serait sédatif et ferait baisser la tension artérielle.

ESPÈCE VOISINE Le thé mexicain *Ceanothus azwea* fait baisser la fièvre.



LE THÉ DU NEW JERSEY est doté de propriétés hypotensives.

Cedrus spp.

(Pinacées)

CÈDRE

DESCRIPTION Le cèdre du Liban *(Cedrus libani)* est un arbre majestueux, à feuilles ovales vertes et pointues (40 m de haut). Le cèdre de l'Himalaya *(Cedrus deodara)* atteint 85 m de haut.

HABITAT ET CULTURE Le cèdre du Liban est originaire des forets montagneuses • du Liban et du sud-ouest de la Turquie. Le cèdre de l'Himalaya provient de la région du même nom et pousse entre 1 000 et 3 600 m d'altitude.

PARTIES UTILISÉES Feuilles, bois, huile essentielle.

CONSTITUANTS Cédrène (50%), atlantol et atlantone (uniquement *Cedrus atlantica).*

HISTOIRE ET TRADITIONS Le cèdre du Liban aurait servi à la construction des Jardins suspendus de Babylone et du Temple de Salomon. Son huile entre dans la composition de l'encens et de certains parfums.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le cèdre du Liban est un antiseptique et un expectorant qui désinfecte les voies respiratoires. Dans la médecine ayurvédique, on utilise les feuilles du cèdre de l'Himalaya pour soigner la tuberculose. Le cœur du bois, en décoction, traite les affections respiratoires, l'insomnie et le diabète. L'huile essentielle du cèdre est distillée à partir des espèces de l'Atlas, d'Afrique *(Cedrus atlantica,* originaire du Maroc) et du cèdre rouge *(Juniperus virginia)* d'Amérique du Nord. Cette huile est antiseptique, astringente, diurétique, expectorante et sédative. Diluée et appliquée sur la peau, elle soigne les sécrétions bronchiques et les infections pulmonaires, les cystites et les blessures cutanées.

ATTENTION N'utiliser l'huile essentielle par voie interne que sous contrôle médical.

Celtis australis

(Ulmacées)

MICOCOULIER

DESCRIPTION Arbre en forme de dôme, à feuilles caduques lancéolées, à fleurs vertes et à petits fruits de couleur (25 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen et du Sud-Ouest asiatique, le micocoulier est à présent cultivé en France et en Italie.

PARTIES UTILISÉES Feuilles, **fruit.**

CONSTITUANTS Le micocoulier contient des tanins et un mucilage.

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Grâce à leurs propriétés astringentes, **une décoction** préparée à partir du fruit et des feuilles traite les règles trop abondantes et les hémorragies utérines. Fruit et feuilles agissent sur les muqueuses en cas d'ulcères de l'estomac, **de diarrhées et de dysenterie.**

Centaurea cyanus

(Astéracées)

BLEUET

DESCRIPTION Plante annuelle ou bisannuelle à tige rameuse, à feuilles basales disposées en rosette et à fleurs bleu ciel en été (90 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire du Proche-Orient, le bleuet pousse dans les champs cultivés de toutes les régions tempérées. Les fleurs sont récoltées juste après leur éclosion.

PARTIES UTILISÉES Fleurs, graines, feuilles.

CONSTITUANTS Flavonoïdes, chicine, un **amer, anthocyanosides et composés** acétyléniques.

HISTOIRE ET TRADITIONS Les vertus médicinales du bleuet furent mentionnées pour la première fois au xir siècle par sainte Hildegarde de Bingen. L'herboriste Pierandrea Mattioh (1501-1577) recommanda la plante en s'appuyant sur la doctrine des signatures, selon laquelle l'apparence extérieure d'une plante indiquait ses applications thérapeutiques. La couleur bleu foncé du bleuet symbolisait les yeux sains : la plante servit donc de remède contre les affections oculaires. En France, le bleuet est appelé «casse-lunettes».

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le bleuet est encore utilisé comme remède oculaire (l'infusion filtrée est employée en bains d'yeux et les pétales sont appliqués en cataplasme), mais son efficacité est contestée. Les pétales possèdent une action fortifiante, amère et stimulante ; ils facilitent la digestion, renforcent l'activité du foie et la résistance à l'infection.

Les graines servent de laxatif léger chez l'enfant. Les feuilles, en décoction, soulagent les douleurs rhumatismales.

ESPÈCE VOISINE *Centaurea scabiosa,* plante de dimension supérieure, servait au Moyen Age à fabriquer un onguent pour cicatriser les blessures et traiter les infections cutanées.

VOIR AUSSI Conjonctivite, p. 310.

Cephaelis ipecacuanha

(Rubiacées)

IPÉCA, IPECACUANHA

DESCRIPTION Petit arbuste à feuilles oblongues, à petites fleurs blanches et à baies violet-noir (30 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse principalement au Brésil. Les racines de plantes âgées de 3 ans sont arrachées après la floraison.

PARTIES UTILISÉES Racine, rhizome.

CONSTITUANTS Alcaloïdes (isoquinoline, émétine), tanins et glucosides.

HISTOIRE ET TRADITIONS Introduit en Europe en 1672, pour traiter la dysenterie, l'ipéca semblait être efficace dans certains cas et dépourvu de tout effet dans d'autres. Les recherches ont révélé qu'il existe deux types de dysenteries : celles d'origine amibienne et celles provenant d'un bacille. L'ipéca combat efficacement la première, mais n'a que peu d'effets sur la seconde.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'ipéca est utilisé aussi bien en médecine classique que par les phytothérapeutes ; il figure dans la plupart des pharmacopées nationales. **Il doit** ses **principales vertus thérapeutiques à**

ses alcaloïdes. Faisant partie des émétiques les plus efficaces, cette plante, même employée aux doses les plus modérées, provoque le vomissement jusqu'à ce que l'estomac soit complètement vide : d'où son utilisation privilégiée dans le traitement des overdoses de stupéfiants. A plus faibles doses, l'ipéca est un expectorant puissant. Il est donc efficace pour évacuer les mucosités bronchiques. Il entre dans la composition de médicaments contre la toux, la bronchite et la coqueluche. De plus, il traite les dysenteries d'origine amibienne.
ATTENTION N'utiliser ni la racine ni le rhizome. Les formules contenant de l'ipéca doivent être ingérées avec précaution et en suivant précisément les prescriptions.

Ceratonia siliqua
(Fabacées)

CAROUBIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes composées, à fleurs vertes et à fruits marron et violet: les caroubes (12 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud-est de l'Europe, d'Asie occidentale et d'Afrique du Nord, le caroubier pousse sur des sols pauvres et sous des climats tempérés chauds. Il est cultivé pour ses fruits, qui sont récoltés à la fin de l'été ou en automne.
PARTIES UTILISÉES Fruit, écorce.
CONSTITUANTS Sucres (jusqu'à 70%), tanins, graisses, amidon, protéines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Egypte ancienne, les gousses du caroubier, mélangées à de la bouillie d'avoine, à du miel et à de la cire, soignaient la diarrhée. Les caroubes figuraient également dans des préparations vermifuges et soignaient troubles visuels et infections oculaires.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les caroubes sont nourrissantes et laxatives. En décoction, la pulpe est, toutefois, antidiarrhéique et légèrement purifiante. Elle soulage également l'irritation du côlon.


LA FEUILLE DE CAROUBIER a des propriétés médicinales et nutritives.

Cetraria islandica
(Parméliacées)

LICHEN D'ISLANDE

DESCRIPTION Lichen de couleur jaune-vert, pouvant atteindre 8 cm de diamètre.
HABITAT ET CULTURE Le lichen d'Islande est originaire des régions Scandinaves et alpines. Il pousse sur les rochers et les écorces d'arbres, notamment des conifères. Il est récolté tout au long de l'année.
PARTIES UTILISÉES Plante entière.
CONSTITUANTS Acides (dont l'acide usnique), lichenine, des amers et environ 50% de polysaccharides. L'acide usnique a une action antibiotique. Les polysaccharides ont une action antivirale.


LE LICHEN D'ISLANDE soulage la toux et soigne les sécrétions abondantes. Ses propriétés apaisantes et amères agissent également sur l'appareil digestif.

HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante est, depuis longtemps, utilisée comme antitussif; la phytothérapie européenne l'intégrait, il y a quelques années, dans le traitement du cancer.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Puissant émoUient, le lichen d'Islande apaise les muqueuses pulmonaires, combat les sécrétions abondantes et calme les toux sèches et les quintes de toux. Amer, le lichen d'Islande constitue un cas presque unique parmi les plantes médicinales : il a des effets à la fois émollients et toniques sur l'intestin, d'où son utilisation en cas de troubles chroniques de la digestion, comme la colite. VOIR AUSSI Acidité gastrique et **indigestion,** p. 307.

Chamaemelum nobile syn. *Anthémis nobilis*
(Astéracées)

CAMOMILLE ROMAINE

DESCRIPTION Plante herbacée, aromatique et vivace, à feuilles velues et à capitules en forme de marguerite.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe occidentale, la camomille romaine est désormais cultivée dans toute l'Europe, ainsi que dans d'autres régions tempérées. Les fleurs sont récoltées en été, lorsqu'elles sont épanouies.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (jusqu'à 1,75%, dont des esters d'acides tiglique et angélique, et du chamazulène), lactones sesquiterpéniques (nobiline), flavonoïdes, coumarines et polyphénols.
HISTOIRE ET TRADITIONS La camomille romaine est appréciée en Egypte depuis l'Antiquité. Malgré son nom, elle était inconnue à Rome et n'y fut cultivée qu'à partir du xvi' siècle.
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** Remède du système digestif, la camomille romaine est souvent utilisée à la place de la camomille allemande (*Chamomilla recutita,* p. 80). Toutefois, l'infusion de camomille romaine a une action amère plus prononcée que celle de son homologue allemande. Elle constitue un excellent remède contre nausées, vomissements, indigestions et pertes d'appétit passagères. Elle est aussi sédative, antispasmodique et légèrement analgésique ; elle soulage les coliques et autres douleurs abdominales d'origine digestive. La camomille romaine calme également les céphalées et les migraines, même chez les enfants. Ses propriétés anti-inflammatoires et antiallergéniques reconnues en font un remède efficace sous forme d'applications pour soulager les irritations cutanées.
ATTENTION L'huile essentielle fait l'objet de restrictions légales dans certains pays. Ne pas l'utiliser par voie interne sans contrôle médical.

Sommités séchées

Chamaenerion angustifolia syn. *Epttobiwn angustifolium*
(Onagracées)

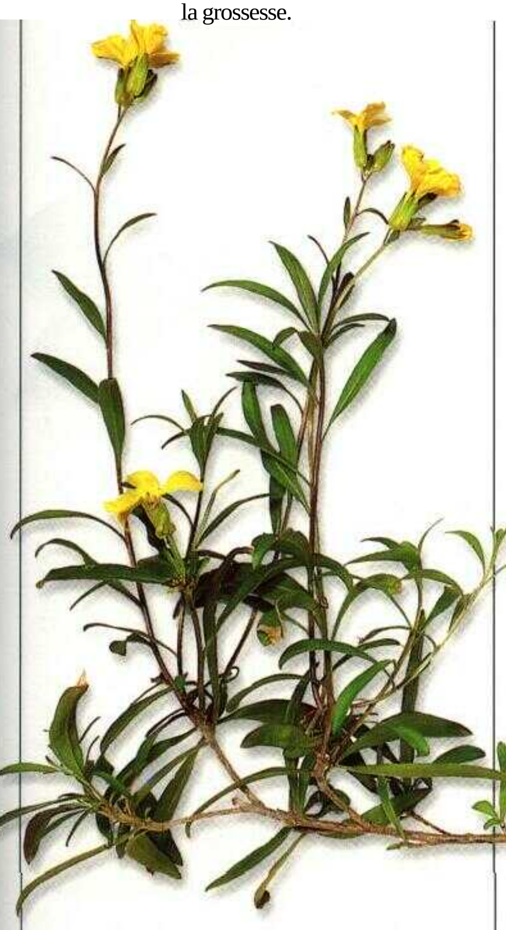
EPILOBE À FEUILLES ÉTROITES

DESCRIPTION Plante vivace à tige dressée, à feuilles étroites et à longues hampes de fleurs rosés ou violettes (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'épilobe pousse en Europe et en Asie occidentale, dans les clairières, près des haies et dans les friches. On le cueille à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavones et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, on faisait des tisanes astringentes avec les feuilles d'épilobe. En Sibérie, il existe une boisson alcoolisée à base d'épilobe et d'amanite tue-mouches (*Amanita muscaria).*
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Émollient et astringent, l'épilobe sert de remède contre les diarrhées, les colites et les inflammations intestinales. En onguent, il soulage les troubles cutanés chez les enfants. On l'utilise **pour soigner les affections de la prostate.**

Cheiranthus cheiri
(Brassicacées)

GIROFLÉE JAUNE

DESCRIPTION Plante à feuilles persistantes lancéolées et à fleurs jaune-orangé **qui** fleurissent au printemps (45 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Europe méridionale, la giroflée jaune pousse sur les pentes et les murs des jardins.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fleurs, graines.
CONSTITUANTS Chéirotoxine et autres glucosides cardiotoniques.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1735, l'herboriste irlandais K'Eogh décrivait ainsi les effets de la giroflée jaune : «Une décoction de fleurs séchées ou une petite graine consommée dans du vin provoquent l'émission d'urine, l'apparition des règles, expulse le fœtus mort-né et l'arrière-faix.»
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Utilisée jadis comme diurétique, la giroflée jaune provoque des effets contradictoires sur le cœur. A faibles doses, elle renforce son activité comme la digitale pourprée (*Digitalis purpmea,* p. 201). A doses plus élevées, elle est toxique et est donc rarement utilisée en phytothérapie.
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. Fortement déconseillée pendant la grossesse.



LE MÉDECIN GREC Dioscoride soignait la goutte avec de la giroflée jaune.

Chelidonium majus
(Papavéracées)

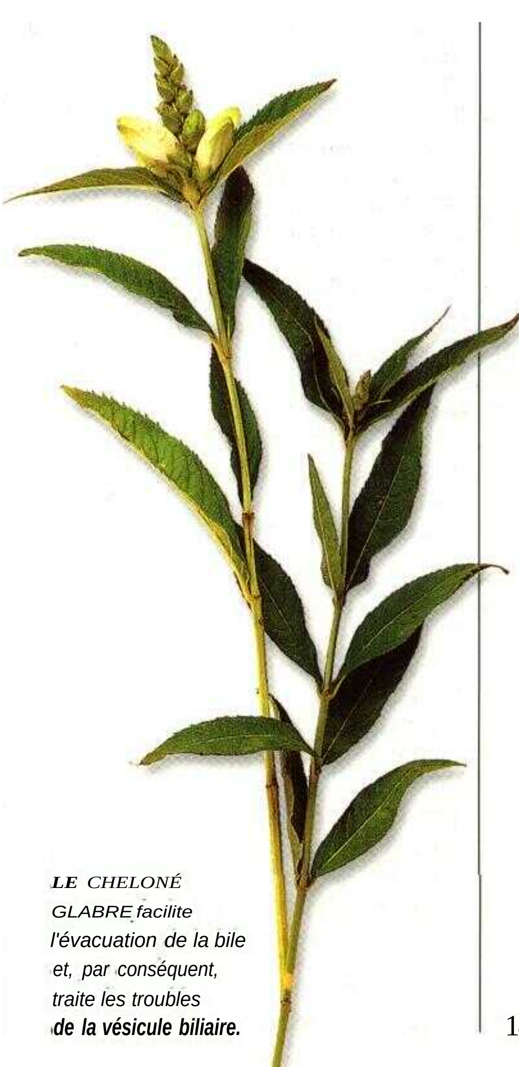
CHÉLIDOINE

DESCRIPTION Plante herbacée à tige mince, à folioles persistantes dentées jaune-vert et à fleurs à quatre pétales, qui fleurissent en grappes à la fin du printemps (90 cm de haut au maximum).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, la chélidoine pousse près des habitations et, de préférence, sur les terrains incultes, les haies sur berge et les lieux humides. Les parties aériennes sont récoltées à la fin du printemps ou au début de l'été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, latex, racines.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (dont l'allocryptopine, la berbérine, et la chélidonine).
HISTOIRE ET TRADITIONS La médecine traditionnelle considérait la chélidoine comme un remède universel. Depuis plusieurs millénaires, cette plante est également utilisée pour améliorer la vue, notamment en cas de cataracte. Selon Pline et Dioscoride (i° siècle), les hirondelles se nourrissaient du latex qui s'écoulait des incisions de la tige ou des feuilles pour augmenter leur acuité visuelle.
En 1598, Gérard recommandait la plante pour soigner les troubles visuels « car elle nettoyé le globe oculaire en le débarrassant des limons qui le fendillent».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La chélidoine est un sédatif léger, qui relaxe les muscles des bronches et des intestins. En phytothérapie, tant occidentale que chinoise, on l'utilise pour soigner les bronchites, la coqueluche et l'asthme. Les effets antispasmodiques de la plante dus à la chélidonine s'étendent à la vésicule biliaire, dont elle stimule la sécrétion. Plusieurs des alcaloïdes de la chélidoine recèlent aussi des propriétés analgésiques. Dans le traitement des jaunisses, des calculs biliaires et des douleurs vésiculaires, la chélidoine a une action dépurative. Son action sédative ne s'étend pas toutefois, à l'utérus, dont elle provoque la contraction. En application, cette plante apaise les affections cutanées comme l'eczéma. Le latex de la chélidoine, qui contient des enzymes très puissantes, contribue à la guérison des verrues, des teignes et de certaines tumeurs cutanées malignes.
BSS=B> **ATTENTION** Ne pas utiliser **sans** avis médical. Déconseillée pendant la grossesse et pendant l'allaitement. Cette plante fait l'objet de restrictions légales dans certains pays. Ne pas administrer aux enfants.

Chelone glabra
(Scrophulariacées)

CHELONE GLABRE

DESCRIPTION Plante herbacée à feuilles étroites et à fleurs bilabiées allant du blanc crème au violet (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'est de l'Amérique du Nord, le cheloné glabre pousse près des marécages, des sous-bois et des berges. Il est récolté en été ou en automne.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Résines et principes amers.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom savant de cette plante — *Chelone,* «tortue» en grec - se réfère à ses capitules qui font penser à la tête d'une tortue.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Remède fortement amer, le cheloné glabre est essentiellement utilisé pour traiter les calculs biliaires. Il facilite l'évacuation de la bile. Il est laxatif, soulage les nausées, les vomissements, les coliques intestinales et expulse les vers. C'est aussi un antidépresseur. Le cheloné glabre est un remède qui convient aux enfants.



LE CHELONÉ GLABRE facilite l'évacuation de la bile et, par conséquent, traite les troubles ***de la vésicule biliaire.***

Chenopodium ambrosioides

(Chénopodiacées)

ANSÉRINE, THÉ DU MEXIQUE

DESCRIPTION Plante herbacée annuelle à feuilles dentées et lancéolées, et à fleurs jaune-vert qui fleurissent en été et produisent, en automne, des petites graines noires (1 m de haut).

HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Amérique centrale et du Sud, ainsi que des Antilles, l'ansérine est cultivée dans le Maryland (aux Etats-Unis) et en Chine.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, capitules.

CONSTITUANTS Huile essentielle (jusqu'à 90% d'ascaridol, ainsi que du géraniol) et saponosides triterpéniques.

HISTOIRE ET TRADITIONS Remède séculaire, l'ansérine servait de vermifuge aux Mayas d'Amérique centrale. Au milieu du XVIII[e] siècle, elle fut utilisée dans le même but dans l'est des Etats-Unis, pour soigner les enfants.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'ansérine est principalement connue pour ses propriétés vermifuges dues à l'ascaridol. En Amérique, on l'utilise pour soulager coliques et maux d'estomac. Grâce à son action antispasmodique, l'ansérine est employée dans le traitement des toux spasmodiques et de l'asthme. Elle peut également servir en usage externe. Le jus extrait de la plante entière est appliqué en compresse sur les hémorroïdes.

ESPÈCES VOISINES De nombreuses espèces de *Chenopodium* sont utilisées comme nourriture ou comme plante médicinale. Les graines de *Chenopodium rliadinostachyum* sont consommées par les aborigènes d'Australie centrale. Originaire d'Europe, le chénopodium Bon-Henri *(Chenopodium bonus-henricus)* est consommé à la fois comme légume et comme plante médicinale pour traiter les anémies.

ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. A hautes doses, l'ansérine est toxique. Déconseillée pendant la grossesse. L'ansérine fait l'objet de restrictions légales dans certains pays.

Chimaphila umbellata

(Ericacées)

HERBE À PISSER, PYROLE EN OMBELLE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles persistantes cunéifoliées et vernissées, et à fleurs blanches nuancées de rouge (20 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie, l'herbe à pisser pousse dans les lieux ombragés. Les feuilles sont récoltées en été.

PARTIES UTILISÉES Feuilles.

CONSTITUANTS Arbutosides (dont l'arbutine), flavonoïdes, triterpènes, chimaphiline et tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS L'herbe à pisser était utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord pour stimuler la transpiration et faire baisser la fièvre, notamment en cas de typhus. Les colons l'employèrent contre les rhumatismes et les affections urinaires ou biliaires.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringente, tonique et diurétique, l'herbe à pisser est surtout utilisée en infusion en cas d'affections urinaires. Elle était également prescrite dans le traitement des blennoragies et des calculs rénaux. En augmentant le volume d'urines, elle stimule l'évacuation des déchets organiques et s'avère efficace pour soulager les rhumatismes et la goutte. En application, les feuilles fraîches soignent les articulations touchées par les rhumatismes, ainsi que les muscles, les boursouflures et les irritations.

RECHERCHES EN COURS Selon des tests effectués sur les animaux, cette plante abaisserait le taux de glycémie dans le sang.

ESPÈCES VOISINES *C. maculata* syn. *Pyrola maculata* est une espèce **américaine.**

Chionanthus virginicus

(Oléacées)

ARBRE DE NEIGE

DESCRIPTION Arbuste ou arbre à feuilles elliptiques vert foncé et à longues tiges portant des hampes de fleurs blanches. Il produit des fruits ovales et bleu foncé (10 m de haut).

HABITAT **ET** CULTURE Originaire des Etats-Unis, l'arbre de neige pousse depuis le sud de la Pennsylvanie jusqu'en Floride et au Texas. On le trouve également en Asie orientale. Il apprécie les berges et les sous-bois humides. La racine est récoltée au printemps ou en automne, surtout en Virginie et en Caroline du Nord.

PARTIES UTILISÉES Écorce, racine.

CONSTITUANTS Saponines (chionanthine) et glucosides (pyllirine).

HISTOIRE ET TRADITIONS L'arbre de neige était utilisé par les Amérindiens et les colons européens pour soigner les infections oculaires, les ulcères de la bouche et les gencives douloureuses. En Louisiane, les Indiens Choctaws appliquaient l'écorce écrasée sur les coupures et les contusions; en Alabama, d'autres peuples se servaient aussi de l'écorce pour soigner les maux de dents. Au XIX[e] siècle, l'arbre de neige était apprécié pour ses vertus toniques et arriéres, et son écorce aidait les patients à se rétablir d'une longue maladie.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La souche de l'arbre de neige agit sur le foie et est légèrement laxative. On la prescrit pour soulager les douleurs de la vessie, les calculs biliaires, la jaunisse et l'asthénie chronique. Il semblerait qu'elle renforce les fonctions hépatiques et qu'elle fortifie le pancréas et la rate. Elle serait susceptible d'abaisser le taux de sucre dans les urines. L'arbre de neige a des propriétés apéritives et digestives ; il s'avère un excellent remède des affections chroniques, notamment celles qui sont liées à des troubles hépatiques. La souche écrasée peut être préparée en cataplasme pour soigner les irritations et les blessures.



L'ARBRE DE NEIGE renforcerait le foie, la vésicule biliaire et le pancréas.

Chondrodendron tomentosum

(Ménispermacées)

PAREIRE, VIGNE SAUVAGE

DESCRIPTION Plante grimpante à larges feuilles et à longues grappes de fleurs grimpantes (30 m de haut).

HABITAT ET CULTURE La pareire pousse dans les forêts équatoriales de l'Amazonie et du Panama. Elle est cueillie à l'état sauvage.

PARTIES UTILISÉES Racine et tige.

CONSTITUANTS Alcaloïdes, notamment

de la delta-tubocuranne (un puissant relaxant musculaire) et de la L-curarme

HISTOIRE ET TRADITIONS La pareire et les espèces similaires sont des composants de base du curare, ce poison paralysant qu'utilisent les Indiens d'Amazonie et de toute l'Amérique du Sud pour attraper leurs proies. Une pointe de fléchette ou de lance trempée dans le curare provoque une paralysie instantanée des que le poison pénètre dans le sang de l'animal

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La toxicité de la pareire est due à l'action, de dérivés toxiques qui vont directement dans le sang Toutefois, on peut administrer sans nsque cette plante par voie orale à condition qu'il n'y ait ni coupure m plaie dans la bouche du patient Les racines et la tige de la pareire sont légèrement diurétiques, laxatives et toniques Elles provoquent l'apparition des règles Cette plante est surtout utilisée pour soigner les inflammations chroniques des voies urmaires Au Brésil, on présent une infusion de racine de pareire aux personnes mordues par un serpent.

RECHERCHES EN **COURS** Le pouvoir hautement paralysant de la pareire a suscité de nombreuses recherches et la médecine classique utilise désormais la tubocuranine — l'un des nombreux alcaloïdes présents dans cette plante — pour procéder aux anesthésies avant les opérations chirurgicales (elle n'est d'ailleurs utilisée en France qu'à ce seul titre).

ESPÈCES VOISINES Au moins quatre espèces proches du *Chondrodendron* permettent de fabriquer du curare

ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical La pareire est soumise à des restrictions légales dans certains pays

Chondrus crispus

(Gigartinacées)

MOUSSE D'IRLANDE, MOUSSE PERLÉE

DESCRIPTION Algue brun rougeâtre au corps plat et fourchu en forme d'éventail (25 cm de long)

HABITAT ET CULTURE La mousse d'Irlande est présente le long des côtes atlantiques d'Europe et d'Amérique du Nord Elle pousse juste en dessous de la ligne des eaux en s'agrippant aux rochers et aux pierres L'été, en Amérique du Nord, et l'automne, en Irlande, on l'arrache à la main ou avec un râteau, à marée basse. Puis, on la fait sécher au soleil

PARTIES UTILISÉES Plante entière.

CONSTITUANTS Polysacchandes, mucilages, protéines, acides aminés, iode, brome et autres minéraux. Lorsque la plante est plongée dans l'eau, les polysacchandes prennent la consistance d'une gelée et deviennent émollients

HISTOIRE ET TRADITIONS La mousse d'Irlande est utilisée dans les industries alimentaire et pharmaceutique sous la forme d'agents emulsifiants et fixateurs, par exemple pour les dentifrices

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Emollient et adoucissant, la plante est administrée en cas de toux et de bronchite. Son effet expectorant contribue à l'élimination des mucosités et adoucit les muqueuses sèches et irritées. Mélangée à d'autres plantes, elle agit en cas d'indigestion, de gastrite et d'infection urmaire comme la cystite Utilisée en application, cette algue émolliente calme les irritations cutanées. Elle fluidifie également le sang

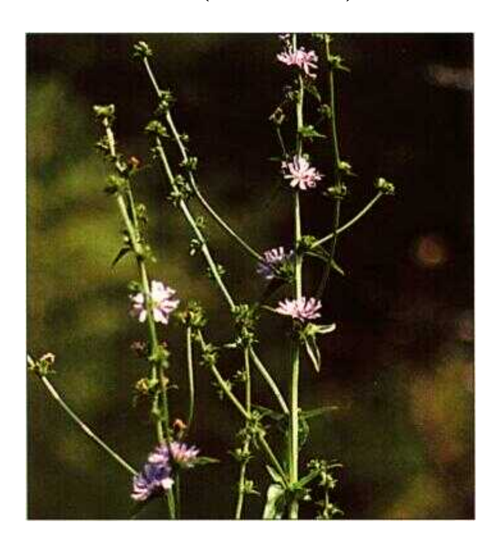
ATTENTION Ne pas prendre en même temps que des médicaments anticoagulants.

Cichorium intybus

(Astéracées)

CHICORÉE SAUVAGE

DESCRIPTION Plante a feuilles oblongues et a fleurs bleues (1,5 m de haut)



LA TISANE de feuilles de chicorée sauvage est excellente pour la digestion.

HABITAT **ET CULTURE** Originaire d'Europe, la chicorée sauvage pousse aussi en Afrique du Nord et dans l'ouest de l'Asie Au printemps et en automne, on arrache sa racine

PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles et fleurs

CONSTITUANTS La racine contient jusqu'à 58 % d'inulase, des coumannes, des flavonoides, une huile essentielle (lactones sesquiterpéniques), des vitamines et des minéraux La racine de chicorée sauvage protège le foie

HISTOIRE ET TRADITIONS Selon Pline l'Ancien (23-79 apr J -C), le JUS de chicorée, mélangé a de l'huile de rosé et à du vinaigre, soignait les maux de tête Grillée, la racine remplace communément le café.

EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX La plante tonifie le foie et l'appareil digestif Sa racine a le même effet thérapeutique que celle du pissenlit *(Taraxacum officinale, p* 141) elle facilite la digestion et nettoie l'appareil unnaire On l'administre aussi en cas de rhumatisme, de goutte et d'urticaire C'est un laxatif doux, appropné à l'organisme des enfants Une infusion de feuilles de chicorée sauvage facilite la digestion

ESPÈCE VOISINE L'endive *(Chiconum endwa)* possède les mêmes propriétés, quoique moins prononcées, que la chicorée sauvage.

Cinnamornum camphora

(Lauracées)

CAMPHRIER DU JAPON

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes et à petites fleurs jaunes portant des baies rouges (30 m de haut)

HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine et du Japon, cet arbre est cultivé dans les régions tropicales et subtropicales pour son bois, dont on extrait l'huile de camphre

PARTIES UTILISÉES Tronc, racines, bois, feuilles, petites branches et huile essentielle

CONSTITUANTS Cette plante contient une huile essentielle composée de camphre, de safrol, d'eugénol, de terpinéol et de lignanes Le safrol serait cancerogène Le camphre, à la fois irritant et antiseptique, est une substance blanche et cristalline extraite du tronc, des racines et d'autres parties du camphrier

HISTOIRE ET TRADITIONS AU XIII[e] Siècle, selon Marco Polo, les Chinois utilisaient l'huile de camphre comme un remède, mais également comme un fluide odorant et un baume précieux

EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** Le camphre possède des propriétés antiseptiques, stimulantes et antispasmodiques II est le plus souvent apphqué en usage externe C'est un onguent adoucissant et analgésique qui soulage arthrite et douleurs rhumatismales, névralgies et maux de dos. Il soigne les affections cutanées comme l'herpès et les engelures, ainsi que, en faction, les bronchites et autres infections des voies respiratoires Son usage interne n'est pas conseillé.

ESPÈCE **VOISINE** En Chine, on administre du cannelier de Chine *(Cinnamomum cassia)* en cas de diarrhée

ATTENTION Déconseillé en usage interne Dans certains pays, l'huile de camphre est soumise à des restrictions légales.

Citrullus vulgaris
(Cucurbitacées)

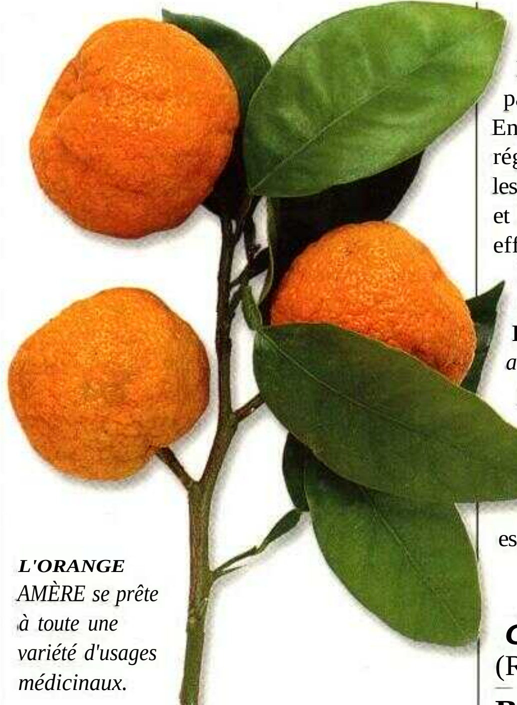
PASTÈQUE

DESCRIPTION Plante grimpante annuelle, à feuilles velues (3 à 5 lobes), à fleurs jaunes et à fruits verts (25 cm de diamètre).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Afrique tropicale, la pastèque est cultivée dans toutes les régions tempérées et tropicales.
PARTIES UTILISÉES Fruit et graines.
CONSTITUANTS Citrulline et arginine.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Egypte, on utilise plusieurs espèces de pastèques depuis plus de 4000 ans. Dans l'Antiquité égyptienne, la pastèque entrait dans la composition de remèdes contre les tremblements des mains, la constipation et les maladies attribuées au démon. Dans la mythologie égyptienne, la pastèque est née de la semence du dieu Seth.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La pastèque est un fruit qui désaltère. Ses constituants contribuent à stimuler la production d'urée par le foie et, par conséquent, le volume d'urine. Dans la médecine chinoise, elle est précisément utilisée pour soigner les «coups de chaleur», affections provoquant transpiration excessive, sensation de soif, hausse de la température, urines peu abondantes, diarrhées, irritabilité, voire colère. La pulpe et le jus de la pastèque atténuent ces symptômes en augmentant le volume d'urine et en purifiant les reins. Les propriétés rafraîchissantes du fruit s'appliquent également au système digestif et diminuent les flatulences. On utilise la pastèque dans le traitement de l'hépatite. Par temps chaud et lourd, elle agit sur la bronchite ou l'asthme. La pulpe fraîche du fruit rafraîchit la peau brûlée par un coup de soleil. Enfin, les graines réduites en purée contribuent à éliminer les vers. La pastèque est le plus souvent consommée comme fruit.
ESPÈCES VOISINES Les pastèques d'Egypte *(Citrullus lanata et Citrullus colocynthoides)* sont des espèces similaires. La coloquinte *(Citrullus colocynthus)* pousse dans les régions arides d'Asie et d'Afrique. Sa pulpe séchée était autrefois utilisée comme purgatif. Cette plante contient un glucoside propre aux cucurbitacées, la coloquinte. Celle-ci serait dotée de propriétés antitumorales.

Citrus aurantium
(Rutacées)

ORANGER AMER

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes vert foncé, à fleurs blanches parfumées **et à** fruits orange (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tropicales d'Asie, cet arbre est cultivé dans **toutes les zones tropicales** et subtropicales.
PARTIES UTILISÉES Fruit et son écorce, feuilles, fleurs, graines et huile essentielle.
CONSTITUANTS L'écorce de l'orange amère contient une huile essentielle composée d'environ 90% de limonène, de flavonoïdes, de coumarines, de triterpènes, de vitamine C, de carotène et de pectine. Les flavonoïdes sont anti-inflammatoires, antibactériens et fongicides. La composition de l'huile essentielle contenue dans les feuilles, les fleurs et l'écorce varie : l'huile extraite des feuilles (essence de petit-grain) contient 50% d'acétate de linalyle, tandis que l'huile extraite des fleurs (essence de néroli) contient 35% de linalol. Lorsqu'il n'est pas encore mûr, le fruit de l'orange amère contient de la cirantine, qui serait, paraît-il, contraceptive.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis des milliers d'années, l'orange amère est utilisée à la fois comme aliment et comme plante médicinale. On produit de l'essence de néroli à partir de ses fleurs ainsi que de l'essence de petit-grain à partir de ses feuilles et de ses jeunes pousses. Ces deux distillats sont très employés en parfumerie et en pâtisserie. Ils servent également à des usages médicinaux.
EFFETS ET **USAGES** MÉDICINAUX Le fruit très acide de l'oranger amer facilite la digestion et soulage les flatulences. En infusion, il est censé dissiper les maux de tête, calmer les palpitations et faire baisser la fièvre. Le jus aide le corps à éliminer les déchets et, grâce à sa haute teneur en vitamine C, stimule les défenses du système immunitaire. Cependant, si l'on en consomme trop, son acidité favorise l'arthrite. Dans l'herboristerie chinoise, le fruit vert, connu sous le nom de zhi shi, est donné pour «réguler le *qi*», diminuer les flatulences et les ballonnements et détendre les intestins. Les huiles essentielles d'orange amère, en particulier l'essence de néroli, sont sédatives. En Occident, on prescrit ces huiles pour régulariser le rythme cardiaque, calmer les palpitations, favoriser le sommeil et renforcer le système digestif. On peut effectuer des massages relaxants avec de l'essence diluée de néroli. L'eau distillée de la fleur est antispasmodique et sédative.
ESPÈCES VOISINES Le limettier *(Citrus aurantiifolia) et* le citronnier *(Citrus limon,* p. 85) ont les mêmes propriétés nutritives que l'orange amère. *Voir aussi* le bergamotier *(Citrus bergamia,* notice suivante).
ATTENTION Ne pas absorber les huiles essentielles sans contrôle médical.



L'ORANGE AMÈRE se prête à toute une variété d'usages médicinaux.

Citrus bergamia
(Rutacées)

BERGAMOTIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, à fleurs blanches et odorantes et à fruits à l'écorce aromatique (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des zones tropicales d'Asie, le bergamotier est cultivé dans les régions méditerranéennes, notamment en Italie du Sud.
PARTIE UTILISÉE Huile essentielle.
CONSTITUANTS Le bergamotier contient une huile essentielle composée d'acétate de linalyle, de limonène, de linalol, de bergaptène et de diterpène.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** L'huile de bergamote, qui est extraite de l'écorce du fruit, donne son goût caractéristique au thé Earl Grey. Ses constituants entrent parfois dans la composition des crèmes solaires.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La bergamote est assez peu utilisée en médecine, sauf dans un but de relaxation, pour atténuer les courbatures et faciliter la digestion.
ATTENTION Ne pas employer l'huile essentielle de bergamote en usage interne.

Clematis vitalba
(Renonculacées)

CLÉMATITE

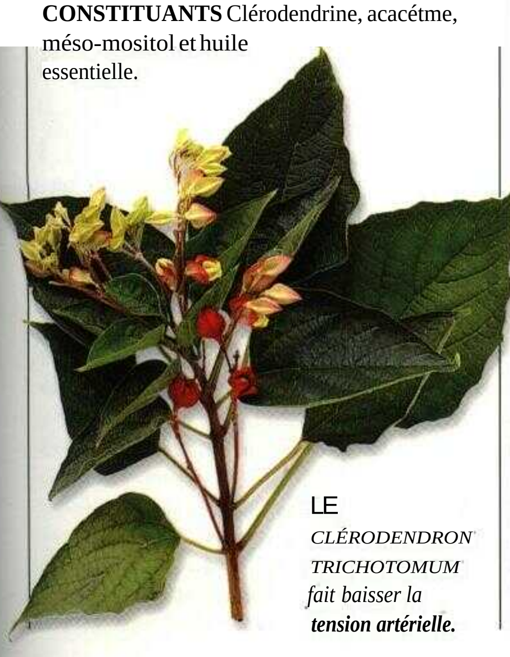
DESCRIPTION Plante grimpante et robuste à feuilles composées lancéolées, à petites fleurs odorantes et à graines dont l'extrémité est duveteuse (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La clématite pousse, souvent dans les bois et les haies, en Europe, en Asie occidentale et en Amérique du Nord. On cueille ses feuilles en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.

CONSTITUANTS Lactone, protoanémonine (caustique et irritante) et saponines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au Moyen Âge, les mendiants utilisaient la sève caustique de la clématite pour faire apparaître des plaies semblables à des ulcères, pour éveiller la pitié d'éventuels donateurs.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX**
Les feuilles de la clématite irntent la peau, provoquant l'appantion de rougeurs et de cloques. Mais elles sont aussi puissamment analgésiques. Appliquées sur les articulations atteintes d'arthrite, elles atténuent la douleur et contribuent à l'élimination des toxines. Cette plante est également diurétique.
Dans le passé, on en absorbait pour traiter les affections urinaires. Cependant, on sait aujourd'hui que, une fois arrivée à maturité, elle est toxique et ne doit en aucun cas être absorbée. Le JUS de clématite, pns sous forme d'inhalation, est censé soulager les maux de tête et les migraines. Ce traitement est pourtant fortement déconseillé, car il peut abîmer les muqueuses nasales.
ESPÈCE VOISINE La clématite de Chine *(Clematis chinensis)* soulage des douleurs articulaires causées par l'humidité.
ATTENTION Ne pas employer en usage interne. N'utiliser que sous contrôle médical.

Clerodendrum trichotomum
(Verbénacées)

CLÉRODENDRON TRICHOTOMUM

DESCRIPTION Buisson culminant à feuilles caduques et à fleurs blanches (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse dans le centre et le sud de la Chine. On cueille ses feuilles juste avant **la floraison.**
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Clérodendrine, acacétme, méso-mositol et huile essentielle.



LE *CLÉRODENDRON TRICHOTOMUM fait baisser la* ***tension artérielle.***

HISTOIRE ET TRADITIONS Le manuscrit *De materia medica* (1061) a été le premier ouvrage à mentionner le clérodendron trichotomum.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Dans l'herboristerie chinoise, le clérodendron trichotomum est prescrit en cas de douleurs articulaires, d'engourdissements et de paralysies et, parfois, d'eczéma. Il est légèrement analgésique et était considéré autrefois comme une plante qui « dissipe les douleurs dues à la pluie et au vent».
Le clérodendron est aujourd'hui utilisé pour faire baisser la tension et, combiné à *Siegesbeckia pubescens,* il est anti-inflammatoire.
RECHERCHES EN **COURS** En Chine, un test clinique a établi que le clérodendron fait baisser la tension artérielle dans 80 % des cas.
ESPÈCE VOISINE Selon la médecine ayurvédique, *Clerondendrum serratum* soigne les affections des voies respiratoires.

Cnicus benedictus
(Astéracées)

CHARDON BÉNI

DESCRIPTION Plante annuelle à tige rouge, à feuilles dures et épineuses et à fleurs jaunes en été et à l'automne.
HABITAT ET CULTURE Cette plante méditerranéenne pousse sur les sols arides et pierreux ainsi que sur les friches. On cueille ses feuilles et ses capitules en automne.

LE CHARDON BÉNIT servait au XVf siècle de remède contre les migraines.

PARTIES UTILISÉES Feuilles et capitules.
CONSTITUANTS Lignanes, lactones sesquiterpéniques, principe amer (cnicine), huile essentielle, polyacétylènes, flavonoïdes, triterpènes, phytostérols et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au Moyen Âge, le chardon bénit était censé guérir la peste. En 1568, Nicholas Tumer écrivait dans son herbier : « II n'y a rien de meilleur pour les plaies ulcéreuses ainsi que pour les anciennes plaies infectées et suppurantes que les feuilles, le jus, le bouillon, la poudre et l'eau de chardon bénit. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Le chardon béni est un tonique amer qui stimule les sécrétions gastriques, intestinales et biliaires. Il est administré, généralement sous forme de teinture, en cas de problèmes digestifs mineurs. Il traite aussi la fièvre.
Il est légèrement expectorant, et grâce à la cnicine, il est également antibiotique et anti-inflammatoire. Sous forme de baume, il aide à cicatnser les blessures et les plaies.
ATTENTION Le chardon béni peut, à doses excessives, provoquer des vomissements. Dans certains pays, il est soumis à des restrictions légales.

Cnidium monnieri
(Apiacées)

SHE CHUANG ZI

DESCRIPTION Plante typique de la famille des carottes, à feuilles composées et à fleurs disposées en grappes.
HABITAT ET CULTURE Le she chuang zi est cultivé en Chine.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile essentielle.
CONSTITUANTS Dans l'huile essentielle : pinène, camphène, bornyï, isovalérate et isobornéol.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le she chuang zi est mentionné pour la première fois dans le *Shen'nong Bencaojing,* au I" siècle de notre ère.
Dans le *Bencao Gangmu* de Li Shizhen (1564), il est classé dans la section des plantes «au parfum doux», comme l'angélique chinoise *(Angelica sinensis, p.* 63) et *Ligusticum wallichii,* une espèce de livèche. Ces plantes appartiennent également au genre des ombeUifères.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX**
Le she chuang zi est le plus souvent prescrit en usage externe, sous forme de lotion, de poudre ou d'onguent, pour soigner les affections cutanées, comme l'eczéma, la teigne et la gale. Dotées d'une action fongicide, ses graines traitent certaines affections de l'appareil génital, par exemple les vaginites et les pertes vaginales.
En usage interne, le she chuang zi combat l'impuissance et la stérilité (masculine et féminine). Il est alors souvent associé au schisandra *(Schisandra chinensis,* p. 133).
RECHERCHES EN COURS En Chine, des recherches cliniques ont établi son efficacité dans les cas de trichomonase vaginale.
ATTENTION Ne pas absorber d'huile essentielle sans contrôle médical.

Cochlearia officinalis
(Brassicacées)

COCHLÉAIRE OFFICINAL

DESCRIPTION Plante vivace de petite taille, aux feuilles charnues et a fleurs blanches
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie et d'Amérique du Nord le cochleaire officinal est une plante rare qui pousse dans les sols salins des zones côtieres et des marais
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes
CONSTITUANTS hothiocynate de butyle, huile essentielle, principe amer, tanin, vitamine C et sels minéraux
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Le cochleaire officinal a longtemps été recherche pour sa haute teneur en vitamine C Grâce a lui, les marins se protégeaient du scorbut, une maladie mortelle due a une déficience en vitamine C et caractérisée •par l'ulcération des gencives Au XVII[e] siècle, le *Dictionnaire de Trévoux* affirme qu'«on ne se sert en médecine que des feui'ies Si on les fait tremper dans l'eau et qu'on se serve de cette eau en gargarisme, c'est un très bon [remède] contre la pournture des gencives Si on en met dans le bain, on en voit des effets merveilleux pour la guenson des membres perclus »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Outre sa richesse en vitamine C le cochleiire officinal possède des propriétés antiseptiques et légèrement laxatives Jeune, il contient de nombreux minéraux et a un effet purifiant On l'absorbe au pnntemps en guise de fortifiant Comme le cresson (*Nasturtium officinale*, p 238), il est diurétique et efficace en cas de maladies dues a la malnutrition En bain de bouche, son JUS antiseptique soigne les aphtes, mais on peut également l'appliquer en usage externe sur les boutons

Coffea arabica
(Rubiacées)

CAFÉIER

DESCRIPTION Buisson ou petit arbre a feuilles vert fonce, a fleurs blanches en forme d'étoile et à fruits rouges contenant chacun 2 grains, ou fèves (9 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire **de** l'Afrique orientale le caféier est cultivé dans toutes les régions tropicales Les meilleurs grains sont ceux qui ont fermenté, ont séché et ont été grilles
PARTIES UTILISÉES Grains
CONSTITUANTS Le caféier contient de 1 à 3 % de caféine, un peu de theophylhne, des phénols, des stérols et des tanins La caféine est très stimulante **La theophylhne détend** les muscles lisses
HISTOIRE ET TRADITIONS Les hommes boivent du café depuis environ 1 000 ans Selon la légende, le mollah Schadehh aurait rencontre un berger dont le troupeau semblait très excite Le berger lui raconta que ses moutons entraient dans une grande



LE CAFÉ, originaire d'Afrique, est un remède efficace contre les maux de tête

agitation chaque fois qu ils broutaient les feuilles et les fruits du caféier
Le mollah goûta alors ce fruit et se sentit immédiatement plus alerte Plus tard, **il** fît brûler accidentellement quelques grains dont il trouva le goût si excellent qu'il continua a les préparer ainsi
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le café agit sur le système nerveux renforçant, même temporairement, l'activité mentale et la tonicité musculaire
II améliore le fonctionnement du cœur, stimule les sécrétions digestives et possède de puissantes propriétés diurétiques
La caféine est souvent présente avec des médicaments analgésiques pour combattre les maux de tête Dans la tradition ayurvedique, les graines encore vertes sont utilisées contre les maux de tête, grillées, elles soignent la diarrhée
ATTENTION Les personnes qui ont des problèmes d'acidité gastrique et de diarrhées, une tension artérielle élevée ou des palpitations doivent éviter de boire du café Stimulante sur le moment, cette boisson peut contribuer a affaiblir l'énergie vitale

Cola acuminata
(Stercuhacées)

KOLATIER, KOLA

DESCRIPTION Arbre à feuilles vert foncé et a fleurs blanc jaunâtre Ses larges gousses contiennent de 5 a 10 graines, ou noix (20 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Afrique occidentale, le kolatier est cultive sous les tropiques (Nigeria, Brésil, Antilles) Ses graines sont récoltées a maturité, puis sechees au soleil
PARTIES UTILISÉES Graines
CONSTITUANTS Caféine (jusqu'à 2,5%), peu de theobromme, de 5 à 10% de tanins, phlobaphene et anthocyamne
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis des siècles, le kolatier et son fruit (la noix de kola ou kola), font partie intégrante de la vie de l'Afrique occidentale et centrale, ou on mâche la graine pour ses propriétés digestives toniques et aphrodisiaques
Le kolatier a probablement été introduit aux Antilles pir des esclaves africains
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le kola stimule le système nerveux et l organisme en général II favorise la tonicité musculaire et combat la léthargie II est couramment utilise en Afrique occidentale et chez les Anglo-Saxons en guise d'antidépresseur, en particulier durant les penodes de convalescence qui suivent une maladie chronique Comme le café *(Coffra arabica,* voir notice précédente), le kola soigne les maux de tête et les migraines II est diurétique et astringent, et peut être efficace en cas de diarrhée et de dysenterie
ESPÈCE VOISINE *Cola nitida*, qui pousse en Afrique, au Brésil et aux Antilles, est utilisée de la même manière que le kola
ATTENTION Ne pas absorber de kola si l'on souffre d ulcère gastrique ou de palpitations, ou si l'on a une tension artérielle élevée

Colchicum autumnale
(Colchicacées)

COLCHIQUE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées et a fleurs rosés et tubulaires portant 6 pétales (10 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE Répandue en Europe et en Afrique du Nord, la colchique d'automne pousse à l'état sauvage dans les bois et les prairies humides On déterre son bulbe au début de l'été et on cueille ses graines a la fin de cette saison
PARTIES UTILISÉES Bulbe et graines
CONSTITUANTS Alcaloïdes (notamment de la colchicme) et flavonoides
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, Jusqu'au XIX° siècle, la colchique d'automne n'était pas ingérée en raison de sa nature toxique En revanche, les médecins arabes s'en servaient au Moyen Age pour soigner les douleurs articulaires et la goutte
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La colchicme est anti-inflammatoire Elle est utilisée en médecine lors des attaques aiguës **de goutte, mais, affectant la division**



LA COLCHIQUE D'AUTOMNE est une jolie fleur, mais hautement toxique. Il faut l'utiliser avec précaution. C'est un remède reconnu contre la goutte.

cellulaire, elle peut provoquer des déformations du fœtus. On l'emploie d'ailleurs en laboratoire dans le cadre de manipulations génétiques. La colchique d'automne est considérée comme l'un des meilleurs remèdes contre les crises de goutte. Elle soigne certaines leucémies et donne de bons résultats dans le traitement du syndrome de Behçet, une maladie caractérisée par des ulcères récurrents et une déficience en leucocytes. En usage interne, elle provoque, même à petites doses, des effets secondaires. En application, elle soulage les névralgies et les démangeaisons.
ATTENTION Plante très toxique. N'utiliser que sous contrôle médical. Déconseillée pendant la grossesse. En France, la colchicine est délivrée sous forme de médicament sur prescription médicale.

Collinsonia canadensis
(Lamiacées)

COLLINSONIE, GUÉRIT-TOUT

DESCRIPTION Herbe vivace à feuilles ovales et à fleurs jaune-vert (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante provient des forêts de l'est de l'Amérique du Nord. On déterre sa racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine et feuilles.
CONSTITUANTS Huile essentielle (citrol, géramol), tanins et saponines.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La collinsonia a des propriétés diurétiques et fortifiantes. Elle favorise l'élimination des calculs rénaux et remédie à la rétention d'eau. Elle fait baisser la pression artérielle, prévenant ainsi la formation ou l'aggravation des hémorroïdes et des varices. Dotée d'une action astringente, la collinsonia panse les muqueuses intestinales et traite efficacement les troubles du système digestif, comme l'inflammation et les affections du côlon (colopathies), par exemple. Pour soulager contusions et plaies, on applique sur celles-ci des cataplasmes de feuilles fraîches et de racines de collinsonia.

Commiphora mukul
(Burséracées)

GUGGUL, OLIBAN INDIEN

DESCRIPTION Arbuste ou arbre épineux, à feuilles ovales et dentelées, à fleurs brun-rouge et à fruits rouges (2 *m* de haut). Le guggui, la résine tirée de l'écorce, forme des « larmes » sur les tiges, d'un jaune pâle tirant sur le brun.
HABITAT ET CULTURE Le guggui pousse dans les milieux secs, semi-arides et désertiques de la majeure partie du sous-continent indien et au Moyen-Orient.
PARTIES UTILISÉES Résine.
CONSTITUANTS Le guggui est une résine huileuse. Ses principaux constituants sont des stéroïdes liposolubles (gugguhpides), notamment les guggulstérones E et **Z.**
HISTOIRE ET TRADITIONS Les anciens textes ayurvédiques tiennent le guggui comme efficace dans le traitement de l'obésité. Des recherches furent menées pour voir si la résine pouvait être utile dans les troubles liés au métabolisme des graisses.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Outre son activité anti-inflammatoire et anticholestérolémiante, le guggui fluidifie le sang. Dans l'Ayurvéda, la plante est principalement employée pour traiter les troubles arthritiques bien qu'elle soit également utilisée pour ses effets tonifiants et régénérateurs. Depuis les recherches menées dans les années 1980 et 1990, le guggui est surtout employé pour abaisser le taux de cholestérol et pour régulariser le taux de graisse dans le sang. Réducteur de l'agrégation plaquettaire, il semble avoir une action protectrice sur le cœur. Le guggui est aussi utile dans le traitement de l'acné. La dose normale des extraits de guggulipide est de 1 g à 1,5 g par jour (équivalant à 50-70 mg de guggulstérones).
RECHERCHES EN COURS Des recherches étendues ont montré que les gugguhpides ont une action anti-inflammatoire et anti-arthritique. Dans diverses études cliniques, les patients ont vu chuter leur cholestérolémie d'env. 12% et leur taux de triglycérides d'env. 14%. Dans quelques études, on a constaté une perte de poids chez les patients prenant des guggulipides.
ATTENTION Ne pas prendre pendant l'allaitement.

Conium maculatum
(Apiacées)

GRANDE CIGUË

DESCRIPTION Plante bisannuelle à feuilles divisées, à fleurs blanches et graines recouvertes de stnes perlées (2,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Répandue en Europe, la grande ciguë pousse également dans les régions tempérées d'Asie et d'Amérique du Nord. Elle fleurit sur les terrains humides et les friches. On cueille ses graines en été, lorsqu'elles sont mûres.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et graines.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (coniine, conicéine) et huile essentielle. La cicutine est extrêmement toxique et provoque des malformations congénitales.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Dans l'Antiquité, la ciguë était le poison que l'on administrait, en Grèce, aux condamnés à mort. C'est ainsi que le philosophe grec Socrate meurt en 399 av. J.-C., après avoir bu du jus de ciguë. Selon une tradition occidentale, les tiges de cette plante doivent leur couleur rouge à la marque que porta Caïn sur le front, après avoir assassiné son frère Abel. Au XIX[e] siècle, la ciguë était utilisée pour calmer les douleurs.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX À doses infimes, la grande ciguë est sédative et analgésique. A doses plus importantes, elle provoque la paralysie et la mort. Rarement utilisée aujourd'hui, elle était autrefois prescrite en cas d'épilepsie, de maladie de Parkinson, de chorée de Sydenham et de cystite aiguë.
ATTENTION Ne pas employer en usage interne. N'utiliser en usage externe que sous contrôle médical. En France, la ciguë officinale n'est pas du tout employée.

LA GRANDE CIGUË, extrêmement toxique, était, dans l'Antiquité, administrée aux condamnés à mort.

Convallaria majalis
(Liliacées)

MUGUET

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles elliptiques, à fleurs blanches en forme de cloches et à baies rouges (23 *cm* de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le muguet est également répandu en Amérique du Nord et dans le nord de l'Asie. Il est largement cultivé dans les jardins. On cueille ses feuilles et ses fleurs à la fin du printemps, au début de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et fleurs.
CONSTITUANTS Glucosides cardiotoniques (notamment les cardénolides et la convallatoxine), hétérosides flavoniques. Ces glucosides ralentissent ou, au contraire, accélèrent le rythme cardiaque.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au IIe siècle, l'écrivain latin Apulée (v. 125-v. 180) rapporte qu'Apollon avait donné du muguet en cadeau à Esculape, le dieu de la médecine. A la fin du xvn° siècle, on peut lire dans le *Dictionnaire universel* d'Antoine Furetière (1619-1688), à l'article «muguet», que le médecin grec Dioscoride préconisait l'usage d'un petit muguet comme pressure pour faire cailler le lait et affirmait que la fleur du muguet, «puissant sternutatoire», provoquait des éternuements
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le muguet peut être utilisé à la place de la digitale pourprée (*Digitalis purpurea, p.* 201). Ces deux plantes ont un effet comparable en cas d'insuffisance cardiaque, que celle-ci soit due à un problème cardio-vasculaire ou à des inflammations du tissu pulmonaire, (emphysème). Grâce au muguet, le cœur bat plus lentement, plus régulièrement et plus efficacement. En même temps, c'est un puissant diurétique qui réduit le volume sanguin et abaisse la tension artérielle. Le muguet est mieux toléré que la digitale, car ses effets secondaires sont moindres. A doses relativement faibles, il régularise le rythme et les battements cardiaques et augmente la production d'urine.
ATTENTION A n'utiliser que sur prescription médicale.

LE MUGUET est un puissant diurétique et contribue à régulariser le rythme cardiaque.

Copaifera spp.
(Fabacées)

COPAHIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles composées et à fleurs jaune en grappes (18 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le copahier pousse dans les régions tropicales d'Amérique du Sud et d'Afrique du Sud. On extrait le baume de copahu, une oléorésine résultant d'un mélange entre l'huile essentielle et la résine récoltée par incision du tronc.
PARTIE UTILISÉE Oléorésine.
CONSTITUANTS Oléorésine (copahu) composée d'huile essentielle (30 à 90%), de caryophyllènes, de sesquiterpènes, de diterpènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au Brésil, les Indiens utilisaient le baume de copahu bien avant l'arrivée des Européens pour soigner les blessures et les cicatrices.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Antiseptique, diurétique et stimulant, le baume de copahu est toujours utilisé au Brésil. Absorbé, il élimine les mucosités pulmonaires dont il facilite l'expectoration, et soigne aussi les affections de l'appareil génito-urinaire. On administre une solution ou une teinture de copahu en cas de bronchite, de cystite chronique, de diarrhée et d'hémorroïdes. Autrefois, on l'utilisait pour traiter les blennorragies.
ESPÈCES VOISINES Parmi la quarantaine d'espèces de *Copaifera,* certaines produisent le copahu. *Copaifera langsdorfii* est la principale d'entre elles, mais on exploite également *Copaifera coriacea, Copaifera multijuga, Copaifera officinahs* et *Copaifera reticulata.* Au Zimbabwe, on inhale une décoction de *Copaifera mopane en* cas de folie passagère.
ATTENTION Le copahu est toxique à haute dose. N'utiliser que sous contrôle médical.

Coptis chinensis
(Renonculacées)

COPTIDE CHINOIS

HUANG LIAN (NOM CHINOIS)

DESCRIPTION Plante à feuilles basilaires et à petites fleurs blanc et vert (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante est principalement cultivée dans la province du Sichuan, en Chine. On déterre sa racine à l'automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Alcaloïdes **isoquinoléiques,** notamment de la berbérine, de la coptme et de la worénme.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La berbérine est antibactérienne, anti-amibienne et antidiarrhéique, mais toxique. Dans la tradition chinoise, le coptide chinois «dissipe les chaleurs», «assèche les moiteurs», fait baisser la fièvre, soulage l'irritation des yeux et les maux de gorge. Il est conseillé en cas de diarrhée, de dysenterie et de vomissements. Il traite les problèmes cutanés comme l'acné, les brûlures, les abcès et les furoncles. Comme dans le cas de la racine du coptide à trois feuilles *(Coptis tnfolia, voir* notice suivante), on présent des gargansmes de coptide chinois pour soigner les aphtes et les maux de dents. En collyre, ces deux plantes traitent les conjonctivites aiguës.
RECHERCHES EN COURS En Chine, une expérience a établi que 30 patients atteints de tuberculose ont connu, grâce au coptide chinois, une nette amélioration de leur état. Il aurait aussi une action antidiabétique
ATTENTION A n'utiliser que sous contrôle médical. Déconseillé pendant la grossesse.

Coptis trifolia
(Renonculacées)

COPTIDE À TROIS FEUILLES

DESCRIPTION Plante vivace à petites fleurs blanches (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Origine de l'est de l'Amérique du Nord, cette plante pousse sur les sols humides. On déterre son rhizome en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Alcaloïdes isoquinoléiques (notamment berbérine et coptine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Bien qu'il soit aujourd'hui peu utilisé en herboristerie, le coptide était autrefois très recherché. Dans un récit de voyage en Amérique du Nord publié en 1779, Jonathan Carver mentionne que cette plante « est estimée autant par les Indiens que par les colons comme remède à tous maux de bouche, bien que son goût soit excessivement amer». Les Montagnais

utilisaient une décoction de sa racine pour soigner les affections de la bouche, des lèvres et des yeux. Les Menominis l'administraient aux enfants sous forme de gargarisme en cas de maux de gorge ainsi que pour traiter plaies et tumeurs buccales.
EFFETS **ET USAGES MÉDICINAUX** Tonique et amer, le coptide était employé en Amérique du Nord, en particulier en cas d'indigestion et de maux d'estomac. Mais il servait également, en solution, **à soulager les** ulcères gastriques et le muguet.
On soignait les aphtes, les irritations des lèvres et de la gorge avec des bains de bouche, des gargansmes ou des lotions à base de coptide, qui est astringent.
Les constituants de cette plante (voire ses effets) sont similaires à ceux de l'hydrastis (*Hydrastis canadensis, p.* 107) **qui sert de** substitut au coptide.
ESPÈCES VOISINES Le coptide chinois *(Coptis chinensis, voir* notice précédente) est un proche parent aux effets similaires. En Inde, *Coptis teeta* traite les affections oculaires.
ATTENTION A n'utiliser que sous contrôle médical. Son usage est déconseillé pendant la grossesse.

Coriandrum sativum
(Apiacées)

CORIANDRE

DESCRIPTION Plante annuelle aromatique et résistante, à feuilles supérieures finement découpées et à petites fleurs blanches ou rosés. Elle produit de petites graines rondes dans des cosses beiges (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud de l'Europe et de l'ouest de l'Asie, cette plante est cultivée partout. On cueille ses graines à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile essentielle et feuilles.



LA CORIANDRE était employée pourfaciliter la digestion et soigner la rougeole, en Chine au VI' siède.

CONSTITUANTS Flavonoïdes et huile essentielle (jusqu'à 1,8%) composée **d'environ** 70 % **de linalol, de coriandrol, de** pinène et de terpinènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS On emploie la coriandre depuis plus de 2 000 ans dans toute l'Asie, l'Afrique du Nord et l'Europe. Mentionnée dans le papyrus Ebers (environ 1500 av.J.-C.), elle était utilisée dans l'ancienne Egypte. Pline l'Ancien (23-79) décrit son emploi «pour les plaies qui s'étendent... les brûlures, les furoncles, l'inflammation des oreilles et les fluxions des yeux si l'on y ajoute du lait de femme».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La coriandre est plus souvent utilisée comme épice que comme médicament. Cependant, en infusion, c'est un remède doux contre les flatulences et les ballonnements.
La coriandre soulage les douleurs intestinales et combat les effets de la tension nerveuse. Mâchée, la coriandre rafraîchit l'haleine, en particulier si l'on a mangé de l'ail *(Allium satitum,* p. 59).
En usage externe, sous forme de lotion, elle sert à calmer les douleurs rhumatismales. Elle adoucit l'effet des laxatifs puissants comme le séné.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essentielle en usage interne.

Cornus officinalis
(Cornacées)

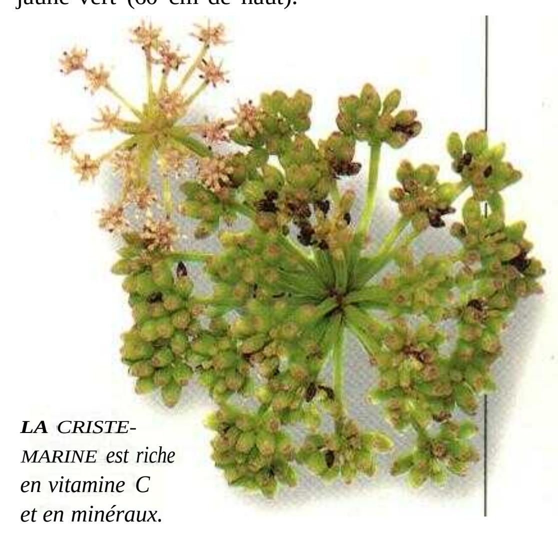
CORNOUILLER OFFICINAL

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques et luisantes et à baies rouges brillantes et ovales (4 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, du Japon et de Corée, cet arbre est cultivé dans le centre et l'est de la Chine. On cueille son fruit en automne, lorsqu'il est mûr.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Glucoside iridoïde (la verbénalide), saponines et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Mentionné au I" siècle de notre ère dans le *Shen'nong Bencaojmg,* le cornouiller officinal est l'un des composants de la «pilule aux huit éléments», qui était utilisée pour «réchauffer et revigorer le *yang* des reins».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La verbénalide a un effet très doux sur le système nerveux autonome, en particulier sur les nerfs qui commandent le système digestif.
Le cornouiller officinal est surtout utilisé pour diminuer les règles abondantes et les sécrétions anormalement élevées, notamment la transpiration et les urines excessives ainsi que les pertes involontaires de sperme et l'éjaculation précoce. Comme toutes les plantes qui réduisent les fluides **corporels,** il **risque de prolonger ou** d'aggraver cette action s'il n'est pas utilisé en combinaison avec des plantes fortifiantes ou purifiantes. Associé à *Rehmannia glutinosa (voir* p. 126), le cornouiller officinal traite toute une séné d'affections, comme les besoins trop fréquents d'uriner, les vertiges et les sifflements dans les oreilles.
ESPÈCES VOISINES Plusieurs espèces de *Cornus* sont utilisées à des fins médicinales. En Europe, le fruit et l'écorce du cornouiller mâle *(Cornus mas)* et du cornouiller sanguin *(Cornus sanguinea)* servent d'astringents et font baisser la fièvre. De même, les Indiens d'Amérique utilisaient le cornouiller à fleurs *(Cornus florida)* en cas de fièvre. *Cornus excelsa* d'Amérique centrale est un tonique et un astringent traditionnel.

Crithmum maritimum
(Apiacées)

CRISTE-MARINE,
FENOUIL MARIN

DESCRIPTION Plante marine à longues feuilles vertes et à petites fleurs de couleur jaune-vert (60 cm de haut).



LA CRISTE-MARINE est riche en vitamine C et en minéraux.

HABITAT ET **CULTURE** La criste-marine est présente sur les côtes de l'océan Atlantique, de la mer Méditerranée et de la mer Noire. Elle pousse sur les rochers et les falaises proches de la mer. On la ramasse au début de l'été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile essentielle, pectine, vitamines (notamment de la vitamine C) et sels minéraux.
HISTOIRE ET TRADITIONS Autrefois très recherchée, la criste-marine a, un temps, été délaissée avant de redevenir populaire, en étant consommée comme légume frais ou comme condiment. Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), la criste-marine «est bonne pour l'estomac et pour exciter l'appétit ; elle fait aussi

uriner et ouvre les obstructions». De plus, la criste-marine était un moyen bien connu de prévention du scorbut (maladie due à une carence en vitamine C) lors des longs parcours maritimes.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Généralement délaissée en phytothérapie, la cnste-marine est pourtant un bon diurétique. Riche en vitamine C et en minéraux, la criste-marine réduit les flatulences **et facilite** la digestion. Ces caractéristiques la rapprochent de son équivalent terrestre, le fenouil *(Foeniculum vulgare, p.* 211).



***Stigmates île** safran*

Crocus sativus

(Iridacées)

SAFRAN CULTIVÉ

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles étroites et à fleurs mauve-pourpre dotées de 3 stigmates rouges (23 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Inde, des Balkans et de l'est de la Méditerranée, le safran est cultivé en Inde, en Espagne, en France, en Italie et au Moyen-Orient. Il est récolté au début de l'automne, puis séché.
PARTIES UTILISÉES Stigmates et styles.
CONSTITUANTS Huile essentielle (terpènes, alcools et esters terpéniques), glucosides amers (notamment de la crocine), caroténoïdes (crocine et picrocrocine), vitamines Bl et B2.
HISTOIRE ET TRADITIONS Autrefois, on attribuait au safran de nombreuses propriétés curatives. Durant l'Antiquité, on l'employait en effet à divers usages médicinaux, culinaires et cosmétiques. En Europe, le safran atteint l'apogée de sa popularité en tant que plante médicinale à la fin du Moyen Age. Dans son *Dictionnaire universel,* Antoine Furetière (1619-1688) écrit que «On fait grand trafic de safran vers les pays septentrionaux. Le safran espanouit le cœur. »
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** En dépit de son utilisation médicinale ancienne, le safran a été abandonné progressivement au profit de plantes moins coûteuses, aux propriétés supérieures pour provoquer les règles, soulager la douleur, traiter les saignements utérins chroniques, soigner l'indigestion et les coliques.
En Chine, toutefois, on utilise toujours les stigmates de safran pour soigner l'embolie pulmonaire, provoquer les règles et soulager des douleurs abdominales.
ATTENTION A hautes doses, le safran peut provoquer un avortement. Durant la grossesse, ne pas dépasser les doses prescrites.

Cucurbita pepo

(Cucurbitacées)

CITROUILLE, COURGE

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles lobées, à fleurs jaunes et à gros fruits orange.
HABITAT ET CULTURE Probablement originaire d'Amérique du Nord, la citrouille est cultivée partout. On la récolte en automne.
PARTIES UTILISÉES Graines et pulpe.
CONSTITUANTS Dans les graines, 30% d'huile fixe insaturée (acides gras oléiques et acides linoléiques), cucurbitacines, vitamines et sels minéraux, notamment du zinc.
HISTOIRE ET TRADITIONS La citrouille servait à de nombreux usages autres que médicinaux en Amérique centrale et septentrionale. Les Mayas appliquaient sa chair sur les brûlures. Les Menominis utilisaient ses graines comme diurétique, tandis que les colons les pilaient et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel, pour en faire un remède vermifuge.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX On consomme les graines de citrouille principalement pour leur effet vermifuge. Dépourvues d'effets toxiques, elles sont prescrites contre le ténia chez les femmes enceintes et les enfants, car des préparations plus fortes et plus toxiques seraient impropres. Les graines sont diurétiques et toniques pour la vésicule bilaire et efficaces aux premiers stades des affections de la prostate. La décoction de pulpe soulage la colite et s'applique en cataplasme ou en emplâtre sur les brûlures.
RECHERCHES EN **COURS** La diversité des constituants des graines de la citrouille lui confère une grande valeur comme complément nutritif naturel. Elles constituent une bonne source de zinc et de sélénium, un minéral antioxydant et anticancéreux. La cucurbitacine expulse les vers intestinaux et les stérols sont anti-inflammatoires.



***LA** CITROUILLE est appréciée en Amérique depuis longtemps; on utilise ses graines contre les vers.*

Cuminum cyminum

(Apiacées)

CUMIN, CUMIN DE MARIE

DESCRIPTION Plante annuelle à longues feuilles étroites, à fleurs blanches ou rosés et à petits fruits oblongs et ridés (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Egypte, le cumin est largement cultivé dans le sud de l'Europe et en Asie. On cueille ses graines à la fin de l'été, lorsqu'elles sont mûres.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Dans les graines, 2 à 5 % d'huile essentielle (composée de 25 à 35 % d'aldéhyde cuminique, de pinène et d'alpha-terpinol), et flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Épice et plante médicinale très populaire dans l'Egypte ancienne, le cumin était prescrit contre les affections digestives et respiratoires ainsi que pour soigner les caries dentaires. Le cumin est mentionné dans l'Ancien Testament et largement employé au Moyen Age. Depuis, son usage médicinal a décliné. En cuisine, le cumin, est surtout utilisé dans de nombreuses recettes chinoises, indiennes et moyen-orientales.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le cumin, comme ses proches parents le carvi *(Carum carvi,* p. 183) et l'anis vert *(Pimpinella anisum,* p. 248), traite flatulences et ballonnements tout en éliminant les spasmes de l'intestin, et stimule la digestion. Les phytothérapeutes indiens prescrivent le cumin contre les insomnies, les coups de froid et pour abaisser la fièvre. Mélangé à du jus d'oignon, il forme une pâte que l'on applique sur les piqûres de scorpion. Ses graines stimulent également la lactation — un rôle qu'il partage avec les graines de fenouil *(Foeniculum vulgare,* p. 211).

Cupressus sempervirens

(Cupressacées)

CYPRÈS

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes vert foncé et à cônes mâles et femelles.
HABITAT ET CULTURE Le cyprès pousse en Turquie et dans le bassin méditerranéen. On récolte cônes et branches au printemps.
PARTIES UTILISÉES Cônes, branches et huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (pinènes, camphène et cédrol), tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Antiquité, les Grecs soignaient la dysenterie, les crachats sanglants, l'asthme et la toux en administrant des cônes de cyprès concassés et marines dans du vin.

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Appliqué sous forme de lotion ou d'huile essentielle diluée, le cyprès agit sur les varices et les hémorroïdes en fortifiant les vaisseaux sanguins. Un bain de pieds de cônes de cyprès réduit une transpiration excessive. En usage interne, le cyprès agit comme un antispasmodique et un fortifiant général. On le prescrit en cas de coqueluche, contre les quintes de toux. Il soigne également les rhumes, la grippe, les maux de gorge et les douleurs rhumatismales.
ATTENTION Ne pas ingérer d'huile essentielle sans contrôle médical.



LE CYPRÈS a les mêmes propriétés que l'orme des montagnes.

Curcuma amada
(Zingibéracées)

MANGO-GINGEMBRE

DESCRIPTION Plante vivace aromatique à longues feuilles et à fleurs blanches ou jaunes en épis (90 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le mango-gingembre pousse dans tout le sous-continent indien. On le cultive pour son rhizome.
CONSTITUANTS Huile essentielle et principes amers.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le rhizome est consommé en condiment. Il est également utilisé en médecine et en parfumerie.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le mango-gingembre est utilisé en Inde pour traiter les flatulences, les douleurs gastriques, le manque d'appétit, le hoquet, l'indigestion, la colique et la constipation. On le prescrit aussi contre la toux et la bronchite. Moulu ou râpé, le rhizome, appliqué sur la peau, soigne les plaies, contusions et foulures.
ESPÈCES VOISINES La zédoaire *(Curcuma zedoaria, voir* notice suivante) et le safran des Indes *(Curcuma \onga,* p. 92) ont les **mêmes** propriétés médicinales.

Curcuma zedoaria
(Zingibéracées)

ZÉDOAIRE

DESCRIPTION Plante vivace à grandes feuilles effilées et à fleurs rosés ou jaunes, dotée d'une racine aromatique jaune pâle.
HABITAT ET CULTURE La zédoaire est très répandue en Inde et dans l'est de l'Asie. On la cultive en Inde, au Bangladesh, en Indonésie, en Chine et à Madagascar.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Huile essentielle, curdione, sesquiterpènes, curcumine, curcumoL
HISTOIRE ET TRADITIONS En Inde, on utilise couramment le rhizome en parfumerie et comme condiment.
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX La zédoaire a les mêmes emplois que le gingembre *(Zingiber officinale,* p. 155). Elle traite l'indigestion, la nausée, les flatulences et les ballonnements. En Chine, on la prescrit pour combattre certaines tumeurs.
RECHERCHES EN COURS Le curcumol et la curdione auraient des propriétés anticancérogènes. Lors d'études menées en Chine, la zédoaire a permis de limiter la progression du cancer du col de l'utérus, renforçant l'efficacité de la radiothérapie et de la chimiothérapie.
ESPÈCE VOISINE Les phytothérapeutes chinois substituent souvent le safran des Indes *(Curcuma Tonga,* p. 92) à la zédoaire.

Cuscuta epithymum
(Convolvulacées)

CUSCUTE, CHEVEUX DU DIABLE

DESCRIPTION Plante parasite dépourvue de feuilles, à tige effilée et à petites fleurs rosé pâle assez odorantes.
HABITAT ET CULTURE La cuscute pousse en Europe, en Asie et dans le sud de l'Afrique, de préférence dans les régions côtières et montagneuses. On la récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavonoïdes (notamment du kaempférol et de la quercétine) et acide hydroxycinnamique, résine.
HISTOIRE ET TRADITIONS La cuscute a toujours eu mauvaise réputation, car elle a tendance à envahir et à étouffer la plante dont elle se nourrit. Cet hôte peut être le thym *(Thymus vulgaris,* p. 143), l'ajonc *(Ulex europeaus)* ou une plante cultivée comme le haricot. La cuscute a cependant des propriétés médicinales. Dans son *De materia medica* (l" siècle de notre ère), Dioscoride rapporte qu'on l'emploie mélangée à du miel pour purger «la bile noire» et supprimer les «humeurs mélancoliques». De même, en 1652, Nicholas Culpeper la recommande pour «purger la bile noire ou brûlée». Il ajoute que la cuscute qui pousse sur le thym est la plus efficace de toutes, une manière de dire que les propriétés médicinales d'une plante parasite sont en partie déterminées par la nature de son hôte.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** En raison de son utilisation traditionnelle, la cuscute est toujours prescrite en cas d'affections de la vésicule biliaire et du foie, mais son efficacité n'est pas prouvée. Comme elle améliorerait le fonctionnement du foie, on l'administre en cas de jaunisse. La cuscute a un léger effet laxatif et apaise les douleurs urinaires.
ESPÈCES VOISINES La cuscute européenne *(Cuscuta europaea)* et la cuscute du lin *(Cuscuta epiîinum)* sont parfois utilisées de la même manière que *Cuscuta epithymum.* Dans la médecine ayurvédique, *Cuscuta reflcxa* est utilisé en cas de difficultés à uriner, de jaunisse, de courbatures et de toux.

Cyamopsis tetragonoloba
(Fabacées)

GUAR

DESCRIPTION Plante annuelle, à feuilles velues à 3 lobes, à petites fleurs pourpres et à gousses charnues (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sous-continent indien, le guar est cultivé en Inde et au Pakistan. On récolte ses gousses en été, lorsqu'elles sont mûres.
PARTIES UTILISÉES Gousses et graines.
CONSTITUANTS Environ 86% de gomme (galacto-mannane).
HISTOIRE ET TRADITIONS La gomme de guar est une substance visqueuse composée de graines de guar pilées et mélangées à de l'eau. On l'utilise comme filtre dans les industries minière, papetière et alimentaire et en cosmétique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La gomme de guar a une action laxative similaire à celle du psyllium *(Plantago ovata,* p. 124). Elle retarde la digestion, ralentissant ainsi l'absorption des hydrates de carbone. Comme ce processus stabilise le taux de sucre dans le sang, elle est efficace en cas d'affections prédiabétiques et aux premiers stades du diabète chez un sujet âgé. Elle abaisse également le taux de cholestérol.
ATTENTION Ne pas dépasser les doses prescrites. La gomme de guar peut provoquer des flatulences, des distensions • abdominales et des occlusions intestinales.

Cydonia oblonga
(Rosacées)

COGNASSIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques ovales et gris-vert, à fleurs rosés ou blanches et à fruits jaunes piriformes assez sucrés, les coings (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie, le cognassier a été introduit en Europe, en particulier dans le bassin méditerranéen. Il pousse dans les sols nches et humides. On récolte son fruit en automne, lorsqu'il est mûr.
PARTIES UTILISÉES Fruits et graines.
CONSTITUANTS Dans le fruit, tanins, pectine et acides organiques. Dans les graines, 20% de mucilage, glucosides cyanogéniques (amygdaline), huile frxe.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis l'Antiquité, le coing est apprécié comme fruit et comme médicament. A l'époque d'Hippocrate (460-377 av.J.-C.), il servait d'astringent. Dioscoride (40-90 apr. J.-C) nous a transmis une recette d'huile de coing. Celle-ci était appliquée sur les blessures et les plaies infectées. Sous les latitudes septentrionales, on fait volontiers des conserves de coing. Le mot marmelade vient du nom portugais du coing, *marmelo.*
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringent lorsqu'il n'est pas encore mûr, le coing constitue un remède efEcace contre la diarrhée, particulièrement adapté à l'organisme de l'enfant. En gargarisme ou en bain de bouche, son jus soigne les aphtes, les gingivites ou les maux de gorge. Lorsqu'il est cuit, le coing perd son astringence. On recommande également son sirop, qui est une boisson digestive légèrement astringente. Ses graines contiennent une grande quantité de mucilage. Elles sont efficaces à la fois contre les bronchites et comme laxatif.
ATTENTION Ne pas consommer les graines sans avis médical.

Cymbopogon citratus
(Poacées)

VERVEINE DES INDES

DESCRIPTION Plante légèrement parfumée, à feuilles étroites et lancéolées et à pédoncules en forme de branche (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud de l'Inde et du Sri Lanka, la verveine des Indes est cultivée dans les régions tropicales du monde entier.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle principalement composée de citral (à 70 %) et de citronellal, deux puissants sédatifs.
HISTOIRE ET TRADITIONS On cultive cette plante pour son huile, qui sert de parfum, d'assaisonnement et de remède.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La verveine des Indes, administrée en tisane, traite les troubles digestifs. C'est un antispasmodique de l'estomac et des intestins, et elle réduit les crampes et les flatulences. Aux Antilles, elle est utilisée pour faire baisser la fièvre. En cataplasme ou sous forme d'huile essentielle diluée, elle atténue les douleurs articulaires dues à l'arthrite. En Inde, on traite la teigne avec une pâte composée de ses feuilles.
ESPÈCES VOISINES *Cymbopogon martinii* et *Cymbopogon nardus* (citronnelle) produisent une huile essentielle utilisée dans la fabrication de savons et de détergents. En Tanzanie, les guérisseurs fument un tabac à base de fleurs de *Cymbopogon densiflorus* pour se plonger dans des rêves qui leur permettent de prédire l'avenir.
ATTENTION Ne pas absorber d'huile essentielle sans contrôle médical.



LA VERVEINE DES INDES est calmante en tisane.

Cynara scolymus
(Astéracées)

ARTICHAUT

DESCRIPTION Herbe vivace à grandes feuilles semblables à celles du chardon et à grands capitules violet-vert (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, l'artichaut pousse sur le terreau et sous des climats chauds et tempérés. On cueille les feuilles et les capitules fermés au début de l'été.
PARTIES UTILISÉES Capitules, feuilles et racine.
CONSTITUANTS Acides phénols, acides alcools, cynathine hépatoprotecteur, flavonoïdes, cynaropicrine (amer), inuline, sels de potassium et de magnésium.
HISTOIRE ET TRADITIONS Durant l'Antiquité, les Grecs et les Romains attachaient une grande valeur à l'artichaut. Au I[er] siècle apr. J.-C., Dioscoride recommandait l'application d'une pâte à base de racine d'artichaut broyée sur les aisselles et sur toute autre partie du corps pour dissiper les mauvaises odeurs.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'artichaut est une plante médicinale réputée. Comme le chardon-Marie *(Carduus marianus,* p. 75), il est bon pour le foie, qu'il protège des infections en éliminant les toxines. Bien que les feuilles soient particulièrement efficaces, toutes les parties de la plante sont amères et, par voie de conséquence, stimulent les sécrétions digestives, en particulier la bile. L'artichaut révèle son efficacité dans le traitement des affections biliaires, des nausées, des indigestions et des ballonnements. De plus, 'û abaisse \e taux de cholestérol. Dans certains pays méditerranéens, le jus de ses feuilles mélangé à du vin est employé comme tonique pour le foie. L'artichaut a la réputation de régulariser le taux de sucre dans le sang ; à ce titre, il est indiqué dans le traitement précoce du diabète. Û a aussi des propriétés diurétiques et antirhumatismales.
RECHERCHES EN **COURS** Les études menées à la fin des années 90 montrent l'action de l'artichaut sur le foie. Les extraits de la plante semblent réduire la synthèse du cholestérol dans cet organe. Les extraits des feuilles ont également un effet antioxydant et protecteur.

Cyperus esculentus
(Cypéracées)

SOUCHET COMESTIBLE,

GLAND DE TERRE

DESCRIPTION Plante à tubercules cylindriques et bruns, à feuilles lancéolées et à fleurs brun-vert (50 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, le souchet comestible pousse dans le monde entier, y compris en Inde. On déterre ses tubercules (appelés «amandes») en hiver et en été.
PARTIE UTILISÉE Tubercules.
CONSTITUANTS Huile fixe (20 à 36%).
HISTOIRE ET TRADITIONS On a retrouvé des amandes de souchet en fouillant les premiers sites habités de la vallée du Nil. Elles sont restées un aliment très populaire dans cette région. Au I" siècle de notre ère, le médecin grec Dioscoride mentionne leur capacité à soulager les maux d'estomac.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le souchet comestible facilite la digestion. Il atténue les flatulences, augmente le volume des urines et provoque les règles. Son JUS soigne les aphtes buccaux. En médecine ayurvédique, les amandes sont digestives et aphrodisiaques.
ESPÈCES VOISINES De multiples espèces de *Cyperus sont* utilisées comme aliment ou comme médicament. En Chine, par exemple, *Cyperus rotundus* est un fortifiant du foie, il soigne les indigestions et favorise l'apparition des règles. *Cyperus stohnifera,* originaire des régions tropicales d'Asie et d'Australie, est censé atténuer les douleurs gastriques et stimuler l'activité cardiaque. L'espèce la plus célèbre du genre *Cyperus* est peut-être le papyrus *(Cyperus papyrus).* Les Anciens le mâchaient comme la canne à sucre et l'utilisaient à des fins médicinales. Ils en faisaient des compresses pour les yeux ou des bandages pour les blessures. Enfin, le souchet servait à exciser puis à cautériser les fistules. C'est à partir de la moelle et des fibres de cette plante que les Egyptiens ont inventé le premier papier.

Cypripedium pubescens syn. *C. calceolus*

(Orchidacées)

SABOT-DE-VÉNUS

DESCRIPTION Orchidée vivace à feuilles lancéolées et à fleurs jaune et pourpre.
HABITAT ET CULTURE Le sabot-de-Vénus est originaire de l'est de l'Amérique du Nord. On le trouve désormais rarement à l'état sauvage. Cette plante est cultivée à petite échelle.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Huile essentielle, résines, glucosides et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique tenaient le sabot-de-Vénus en haute estime. Ils l'utilisaient en guise de sédatif et d'antispasmodique. Ils le prescrivaient pour atténuer les douleurs liées aux menstruations et à l'accouchement.˜ainsi que pour combattre l'insomnie et les maladies nerveuses. Les Cherokees employaient l'une de ses variétés comme vermifuge chez les enfants. Les phytothérapeutes américains prêtaient de nombreuses vertus au sabot-de-Vénus. Swinburne Clymer (dans *les Agents curatifs naturels,* 1905) lui attribuait «une valeur particulière pour les désordres fonctionnels liés aux réflexes, ou la chorée, l'hystérie, les maux de tête nerveux, les insomnies, les fièvres bénignes, la fatigue nerveuse, l'hypochondne et la dépression nerveuse accompagnant les désordres digestifs».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En raison de sa rareté et de son coût, le sabot-de-Vénus n'est désormais utilisé que très rarement. Plante sédative et relaxante, il soigne l'anxiété, les troubles liés au stress tels que les palpitations, les maux de tête, les courbatures, les cnses d'angoisse et les affections névrotiques en général. Comme la valériane *(Valeriana qffîdnalis, p.* 148), le sabot-de-Vénus est un tranquillisant efficace. Il diminue la tension psychologique et calme l'anxiété, de façon à favoriser le sommeil. En France, on utilise surtout la valériane.

Daphne mezereum

(Thyméléacées)

MÉZÉRÉON, BOIS GENTIL

DESCRIPTION Arbrisseau à feuilles caduques ovales, à fleurs rouges ou rosés et à petites baies rouges (1,20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le mézéréon pousse dans les montagnes humides et les bois d'Europe, d'Afrique du Nord et de l'ouest de l'Asie. On le cultive comme plante d'agrément. On récolte son écorce et sa racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine, écorce de la racine et du reste de la plante.
CONSTITUANTS Diterpènes (notamment de la daphnétine et de la mézéréine), mucilage, coumarine et tanins. La daphnétine et la mézéréine, tout en étant extrêmement toxiques, possèdent néanmoins des propriétés antileucémiques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le mézéréon était autrefois assez employé, à la fois en usage interne, sous forme de purgatif, et en usage externe, sous forme d'onguent sur les tumeurs et les plaies cutanées. Le naturaliste suédois Cari von Linné (1707-1778) signale qu'on appliquait l'écorce sur les morsures de reptiles et de chiens enragés. On rapporte également que des personnes sont mortes après avoir mangé des oiseaux qui avaient eux-mêmes ingéré ces baies toxiques.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Trop toxique pour être absorbé, le mézéréon est parfois utilisé comme calmant externe. En application, il accélère la circulation sanguine et, en conséquence, atténue les douleurs rhumatismales.
ATTENTION Le mézéréon ne doit pas être ingéré. En usage externe, il doit être soumis à un contrôle médical. Ne jamais l'appliquer sur une plaie.

Datura stramonium

(Solanacées)

STRAMOINE, DATURA

DESCRIPTION Plante annuelle robuste à feuilles ovales et lobées, à fleurs blanches ou violettes et à capsules à fruits semblables à celles du marron d'Inde *(Aesculus hippocastanum,* p. 159).
HABITAT ET CULTURE. La stramoine pousse en Amérique, en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. On récolte ses feuilles et ses capitules en été, et ses graines au début de l'automne, lorsque les capsules éclatent.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, capitules et graines.
CONSTITUANTS 0,2 à 0,45 % d'alcaloïdes tropanes (en particulier de la hyoscyamine et de la hyoscine), flavonoïdes, withanolides, coumarines et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS La stramoine a des **propriétés médicinales appréciées depuis** fort longtemps. A partir d'une certaine **dose,** l'ingestion de la plante provoque des **hallucinations. L'oracle de Delphes** et **les Incas**



LE MÉZÉRÉON est prescrit pour soigner les articulations atteintes de rhumatismes.

d'Amérique du Sud l'auraient utilisée pour faire leurs prophéties Bien qu'elle soit hallucinogène, la stramome était employée pour soigner la folie

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les alcaloïdes dérivés des tropanes diminuent les sécrétions et décontractent les muscles lisses A faibles doses, la stramome traite l'asthme, les quintes de toux de la coqueluche, les spasmes musculaires et les symptômes de la maladie de Parkinson Elle décontracte les muscles du tube digestif, ceux des parois des bronches et ceux de la vessie et régularise les sécrétions digestives Comme la belladone, la stramoine peut être appliquée sur la peau pour soulager les douleurs rhumatismales et les névralgies

ESPÈCES VOISINES *Datura Metel* et *Datura mnoxia* sont originaires d'Inde On les emploie pour soigner l'asthme, la toux, la fièvre et les maladies de peau.

ATTENTION A n'utiliser que sous contrôle médical. Cette plante est soumise à des restrictions dans la plupart des pays.



LES *GRAINES et les feuilles de stramome soignent l'asthme mais sont hallucinogènes à **hautes** doses.*

Daucus carota

(Apiacées)

CAROTTE

DESCRIPTION Plante annuelle (pour les variétés cultivées) et bisannuelle (pour les variétés sauvages), à feuilles duveteuses, à petites fleurs blanches et a graines plates et vertes Les sous-espèces cultivées ont des racines charnues et orange (1 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Cette plante est originaire d'Europe, des sous-espèces sont cultivées dans le monde entier On récolte sa racine et ses graines dès la fin de l'été

PARTIES UTILISÉES Graines, racines, feuilles

CONSTITUANTS Les graines de la carotte sauvage contiennent des flavonoides et une huile essentielle composée d'asarone, de carotol, de pmènes et de hmonène. La racine de la carotte cultivée contient des sucres, de la pectine, des carotènes,' des vitamines, des minéraux et de l'asparagme Les feuilles de carotte renferment des porphynnes

HISTOIRE ET TRADITIONS L'origine de la carotte reste inconnue On en consommait déjà dans l'Antiquité Au 1° siècle de notre ère, Diosconde recommandait ses graines pour provoquer les règles, traiter la rétention d'urine et «réveiller les vertus génitales» La variété cultivée fut introduite en Europe au XVI[e] siècle

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Ce légume commun est également un médicament dépuratif II renforce l'action du foie et stimule la production d'unne ainsi que l'élimination des déchets par les reins Le JUS des carottes est une boisson fraîche et un dépuratif recherché. Les carottes sont nches en carotène transformé en vitamine A par le foie, ce principe actif amehore la vision, notamment nocturne La racine crue, râpée ou moulue, est un traitement des oxyures particulièrement adapté à l'organisme de l'enfant Les feuilles de carotte sauvage constituent un bon diurétique On les utilise pour combattre les cystites, empêcher la formation de calculs ou dissoudre les calculs existants Egalement diurétiques, les graines stimulent les règles Dans la médecine populaire, on préconisait la carotte pour soulager «la gueule de bois». Les feuilles et les graines atténuent les flatulences et soignent les troubles digestifs

RECHERCHES EN **COURS** Une étude publiée en 1995 montre que les extraits de carotte préviennent l'intoxication du foie

ATTENTION Ne pas prendre de graines de carotte pendant la grossesse Ne boire que du JUS de carotte d'origine biologique, car les substances chimiques des fertilisants et des insecticides artificiels se concentrent dans la racine.

Desmodium adscendens

(Fabacées)

DESMODIUM

DESCRIPTION Plante vivace à multiples branches, à fleurs légèrement pourpres, à feuilles composées de trois folioles ovales

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Afrique de l'Ouest dont le Sierra Leone, le nord du Libéria et le Ghana Les parties aériennes sont récoltées a la demande ou après la floraison

PARTIES UTILISÉES Feuilles et tiges

CONSTITUANTS Alcaloïdes isoquinoléiques

HISTOIRE ET TRADITIONS Le desmodium a longtemps été employé dans la médecine traditionnelle de l'Afrique occidentale comme traitement de l'asthme et de la Jaunisse.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le desmodium est principalement un remède contre l'asthme et est employé comme anti-asthmatique dans les hôpitaux du Ghana En France, la plante est de plus en plus utilisée pour soigner les troubles hépatiques dont les hépatites virales A et B, et a apparemment plus d'effet dans les premières étapes de la maladie Le desmodium peut aussi être utile pour soulager la migraine, le mal de dos et les douleurs musculaires et articulaires en prenant une décoction ou en appliquant une lotion

RECHERCHES EN **COURS** Les recherches menées au Ghana ont montré que la plante a une activité antispasmodique et anti-asthmatique Elle semble également accroître la résistance des cellules du foie aux inflammations d'origine infectieuse ou toxique

ATTENTION Dans de rares cas, le desmodium peut provoquer des nausées ou la diarrhée

Dianthus superbus

(Caryophyllacées)

ŒILLET SUPERBE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles étroites et lancéolées, et à fleurs rosés ou lilas très parfumées (au moins 50 cm de haut)

HABITAT ET CULTURE L'ceillet superbe pousse au Japon, en Chine et en Europe, sur les pentes des collines et dans les crevasses Cultivé en Chine orientale, il est cueilli en été et en automne lorsqu'il fleurit

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes

CONSTITUANTS Huile essentielle composée d'eugenol, de benzoate de benzyle et de sahcylate de méthyle

HISTOIRE ET TRADITIONS L'oeillet superbe est mentionné pour la première fois dans l'herbier chinois rédige au I" siècle de notre ère, *le Slien'nong Bencao)ing*

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine *(voir* p 40-43), cette plante au goût amer dissipe les «coups de chaleur moite» et traite les affections douloureuses des reins et des voies unnaires (calculs, infections et présence de sang dans les unnes) Rarement utilisé seul, l'œillet superbe est associé au dan shen *(Salvia miltiorrhiza,* p 130) pour provoquer les règles On le présent également contre la constipation et certains types d'eczéma.

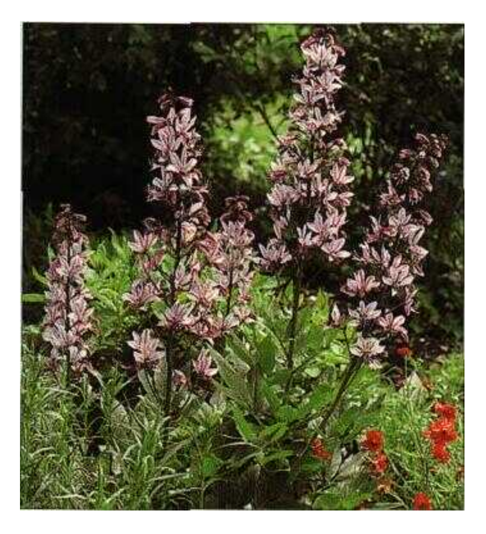
RECHERCHES EN **COURS** Selon des recherches effectuées en Chine, les sommités fleuries de l'œillet superbe constituent les parties les plus diurétiques de cette plante

ESPÈCE VOISINE L'œillet des fleuristes *(Dianthus caryophyllus),* d'origine méditerranéenne, possède les mêmes éléments constitutifs que l'œillet superbe En Europe, on le prescrit en cas de troubles coronaires et nerveux.

Dictamus albus
(Rutacées)

FRAXINELLE COMMUNE,
BUISSON **ARDENT**

DESCRIPTION Buisson vivace à feuilles composées et à fleurs blanches ou rosés (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse dans les régions chaudes et boisées du sud et du centre de l'Europe ainsi que dans le nord de l'Asie. On cueille ses capitules à la fin de l'été et sa racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine et capitules.
CONSTITUANTS Huile essentielle composée d'estragol, d'anéthol et d'un alcaloïde toxique, la dictamnme.
HISTOIRE ET TRADITIONS La fi-axinelle libère une telle quantité d'huile essentielle que, par temps chaud et sec, on peut enflammer la plante entière en approchant simplement une allumette. Cette plante était utilisée pour parfumer les liqueurs. Dans la médecine populaire européenne, elle était considérée comme un antidote contre les poisons, la peste et les morsures d'animaux venimeux.



LES *FLEURS DE LA FRAXINELLE COMMUNE servaient autrefois à faire une préparation que l'on inhalait pour soigner les rhumes.*

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Rarement utilisée de nos jours, la fi-axinelle a une action similaire à celle de la rue *(Ruta graveolens, p*. 264) : elle stimule fortement les muscles de l'utérus, ce qui provoque les règles, voire des avortements.
Tonique léger, elle calme les spasmes de l'estomac et de l'intestin. On l'a également utilisée pour traiter les affections du système nerveux.
ATTENTION Cette plante est toxique. A n'utiliser que sous contrôle médical. Fortement déconseillée pendant la grossesse.

Digitalis lutea
(Scrofulariacées)

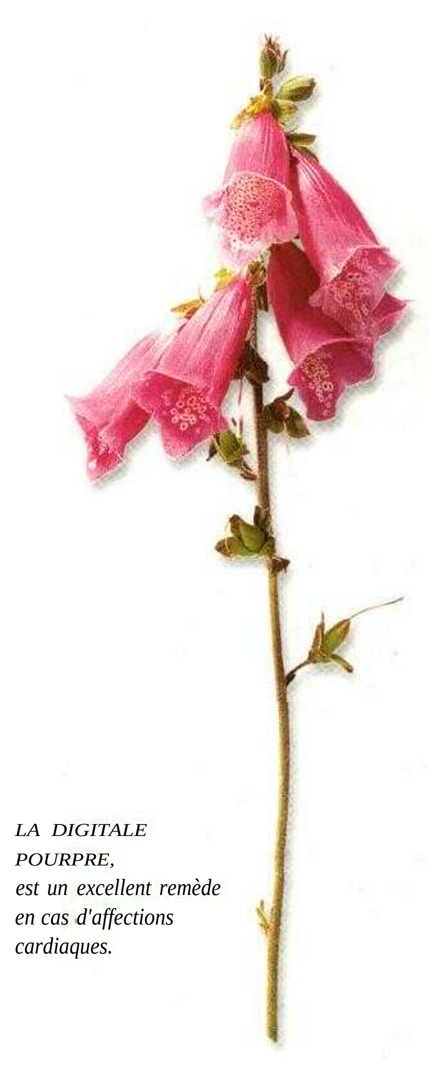
DIGITALE JAUNE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles étroites et lancéolées, et à fleurs jaunes en forme de clochettes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse dans les régions boisées et les zones montagneuses de l'ouest et du centre de l'Europe. On cueille ses feuilles en été, au bout de 2 ans.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Glucosides cardiotoniques (notamment des cardénolides alpha-acétyldigitoxine et acétyldigitoxine ainsi que des lanatosides). Toutes ces substances stimulent le rythme cardiaque.
HISTOIRE ET TRADITIONS A la différence de sa proche parente la digitale pourpre *(Digitalis purpurea, voir* notice suivante), la digitale jaune n'a joué qu'un rôle secondaire dans l'herboristerie européenne.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** La digitale jaune est peu prescrite par les phytothérapeutes, bien qu'elle soit en fait moins toxique que la digitale pourpre et la digitale laineuse *(Digitalis lanata).* Elle possède des propriétés médicinales équivalentes, mais ses alcaloïdes sont plus facilement assimilés par l'organisme. Comme les autres espèces de digitales, cette plante soigne certaines affections cardiaques, en augmentant la puissance des contractions et en stabilisant le rythme du cœur. De même, elle abaisse la tension artérielle en stimulant la production d'urine, ce qui réduit le volume sanguin global.
ESPÈCE VOISINE Digitale pourpre *(voir* notice suivante).
ATTENTION A hautes doses, la digitale jaune peut s'avérer mortelle. A n'utiliser que sous contrôle médical. Dans certains pays, cette plante fait l'objet de restrictions légales.

Digitalis purpurea
(Scrophulariacées)

DIGITALE POURPRÉE,
DIGITALE POURPRE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées et à fleurs pourpres, rosés ou blanches (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe occidentale, la plante sauvage est plus recherchée que les plants cultivés. On cueille ses feuilles en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Glucosides cardiotoniques (digoxine, digitoxine [digitaline], lanatosides), anthraquinones, flavonoïdes et saponines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les propriétés de la digitale pourprée furent découvertes **au** xvin" siècle par **un médecin anglais,** William Withering. Elles donnèrent lieu à la mise au point d'un médicament qui sauva de nombreuses vies humaines.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La digitale pourprée est un puissant cardiotonique. Elle traite les maladies cardiaques en forçant le cœur à régulariser la circulation sanguine. Les glucosides cardiotoniques de la digitale pourprée permettent au cœur de battre plus fort, plus lentement et plus régulièrement, sans pour autant dépenser plus d'oxygène. La digitoxine stimule le cœur, mais s'élimine lentement. Pour les traitements de longue durée, on lui préfère la digoxine. La plante stimule la production d'urine, diminuant le volume sanguin et soulageant le cœur.
ESPÈCE VOISINE La digitale pourprée est cultivée en Angleterre, mais la digitale laineuse *(Digitalis lanata),* constituant *h* principale source de glucosides cardiotoniques, l'est en France.
ATTENTION Une surdose de digitale pourprée peut être fatale. A n'utiliser que sous contrôle médical. En France, on utilise seulement la digitaline, qui n'est délivrée que sur prescription médicale.



LA DIGITALE POURPRE, est un excellent remède en cas d'affections cardiaques.

Dipsacus fullonum
(Dipsacacées)

CHARDON À FOULON

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées, à capitules munis de crochets et à fleurs lilas (2 *m de* haut).
HABITAT ET CULTURE Le chardon à foulon pousse sur les friches et les talus d'Europe et d'Asie occidentale. On déterre sa racine à la fin de l'été.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Inuline, substances amères et scabiosine.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** D'un point de vue médicinal, on employait sa racine pour traiter des affections comme les verrues, les fistules et les tumeurs. Les premiers herboristes nommèrent cette plante «cuvette de Vénus» en raison de l'eau que l'on pouvait recueillir dans les godets que formaient ses feuilles. Selon eux, cette eau avait une action bénéfique sur les yeux.
EFFETS ET USAGES MEDICINAUX Le chardon à foulon est peu utilisé en médecine, ses applications thérapeutiques étant controversées. On lui prête des propriétés diurétiques ; il calmerait les maux d'estomac, améliorerait le fonctionnement du système digestif, notamment en cas de diarrhée. Il est également censé stimuler l'appétit, soulager les maux d'estomac et tonifier le foie, surtout en cas de jaunisse et de troubles de la vésicule biliaire. En résumé, on ignore exactement quelles sont les propriétés de cette plante, mais celle-ci mériterait certainement une étude approfondie.

Dorema ammoniacum
(Apiacées)

AMMONIAQUE, DOREMA

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles composées et à fleurs blanches (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'ammoniaque est originaire de l'Asie centrale, d'Iran et du nord de la Russie. Lorsque l'on incise sa tige, il s'en écoule une gomme laiteuse, que l'on presse avant d'en faire une poudre.
PARTIE UTILISÉE Gomme oléo-résineuse.
CONSTITUANTS Résine (de 60 à 70%), gomme, huile essentielle (composée de férulène et d'acétate de linalyne), acide salicylique libre et coumarines.
HISTOIRE **ET TRADITIONS** La valeur médicinale de l'ammoniaque est appréciée depuis l'Antiquité. Cette plante a été mentionnée par Hippocrate (460-377 av.J.-C.). Elle tire son nom du temple d'Ammon dédié à Jupiter, en Libye, et qui est en effet situé dans une région où l'on avait l'habitude de cueillir l'ammoniaque.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Utilisée par les médecins occidentaux et indiens, l'ammoniaque est toujours inscrite dans la pharmacopée anglaise comme un antispasmodique et un expectorant qui stimule l'élimination des mucosités épaisses, mais elle n'est pas très utilisée en France. Elle traite la bronchite, l'asthme et les toux persistantes. Elle est parfois utilisée pour stimuler la transpiration ou provoquer les règles.
ESPÈCES VOISINES L'ammoniaque a la même action médicinale que la férule persique *(Ferula assa-foetida,* p. 210) et le galbanum *(Ferula gummosa,* p. 210).

Dorstenia contrayerva
(Moracées)

CONTRAYERVE, CONTRAYERBA

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles en rameaux et à fleurs vertes (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Amérique latine et des Antilles, la contrayerve est cueillie à l'état sauvage.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** *Contrayerva,* qui signifie «contre-venin» en espagnol, était utilisée pour soigner les morsures vénéneuses. Les médecins aztèques et mayas s'en servaient sous différentes formes, notamment en cataplasme pour éliminer le pus.
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Le rhizome de la contrayerve est considéré comme aromatique, stimulant et sudorifique. Utilisé parfois dans les premiers stades des fièvres aiguës comme la typhoïde, il est prescrit également en cas de troubles gastro-intestinaux comme la diarrhée et la dysenterie. Sa réputation d'antidote n'a jamais été prouvée scientifiquement.
ESPÈCES VOISINES Au Zaïre, *Dorstenia convexa* sert à cicatriser les plaies ; en Afrique tropicale, *Dorstenia klainei* s'emploie en gargarisme.

Drosera rotundifolia
(Droséracées)

ATTRAPE-MOUCHE

DESCRIPTION Plante vivace insectivore (15 cm de haut). Ses feuilles à charnière en forme de cuillère sont bordées d'épines qui sécrètent un fluide gluant («la rosée du matin»), qui piège les insectes. Ceux-ci sont ensuite digérés lorsque la feuille se referme.
HABITAT ET CULTURE L'attrape-mouche pousse en Europe, en Asie et en Amérique du Nord. Autrefois, on le ramassait en été. Comme il s'agit aujourd'hui d'une espèce menacée, il est désormais interdit de le cueillir dans la nature.
PARITES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Naphtoquinones, enzymes, flavonoïdes et huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS AUX XVIe et XVIIe siècles, l'attrape-mouche était censé guérir la mélancolie. Dans son *Herbier irlandais* (1735), l'herboriste K'Eogh conseillait son utilisation pour «ronger les plaies purulentes ».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les naphtaquinones sont antimicrobiennes, antispasmodiques et suppriment la toux.



L'ATTSAPE-MOUCHE conserve sa «rosée» même en plein soleil.

De ce fait, l'attrape-mouche est une plante précieuse pour le traitement des affections spasmodiques des bronches, comme la coqueluche ou l'asthme. Grâce à son action émolliente, cette plante aide à mieux respirer : notamment en cas de respiration sifflante. Mélangé au thym, le sirop d'attrape-mouche soigne la toux chez l'enfant. On prescrit aussi cette plante pour les troubles gastriques.

Dryopteris filix-mas
(Dryoptéridacées)

FOUGÈRE MÂLE

DESCRIPTION Plante vivace possédant un rhizome noueux et brun (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La fougère mâle est implantée dans toutes les régions tempérées d'Europe, d'Asie et d'Amérique. On déterre **son rhizome à l'automne. Il faut l'utiliser durant** l'année qui suit pour **qu'il garde son** efficacité pharmacologique.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Oléorésine (6%) - **composée** de dérivés de phloroglucinol ou «filicine», responsable de son action vermifuge—, triterpènes, huile essentielle et résines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au XVIe siècle, dans sa traduction des écrits de Dioscoride, Andréas de Laguna recommande de prendre de la racine de fougère mâle avec de l'eau

mélangée à du miel pour expulser le ténia. La tradition populaire considérait la fougère mâle comme l'un des meilleurs remèdes contre les sorcières. Cette croyance a perduré en Allemagne jusqu'au xix° siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Reconnue comme l'une des plantes vermifuges les plus efficaces, la racine de fougère mâle, ou plutôt l'oléorésine qu'elle contient, est spécifiquement indiquée en cas de ténia. Elle agit en paralysant les muscles du ver, ce qui oblige celui-ci à se détacher de la paroi de l'intestin. A condition que le rhizome soit absorbé avec un purgatif non huileux - Dioscoride recommandait la scammonée *(Comolvulus scammonia)* ou la rosé de Noël *(Helleboms niger, p.* 218) —, il parviendra à expulser ce parasite.
ATTENTION La fougère mâle est extrêmement toxique. En effet, une dose excessive peut endommager le foie et provoquer la cécité. Dans certains pays, cette plante est soumise à des restrictions légales.

Echium vulgare
(Boraginacées)

VIPÉRINE, HERBE AUX VIPÈRES

DESCRIPTION Plante vivace très velue, à feuilles étroites et épineuses, et à fleurs rosé-violet (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, la vipérine pousse sur les terres non cultivées, les bas-côtés des routes, dans les zones côtières et à basse altitude. On cueille ses capitules à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES. Capitules.
CONSTITUANTS Alcaloïdes pyrrolizidiniques (allantoïne, aïkannines) et mucilage. Une fois isolés, les alcaloïdes pyrrolizidiniques sont toxiques pour le foie.
HISTOIRE ET TRADITIONS Comme son nom l'indique, la vipérine était autrefois considérée comme un moyen de prévention et un remède contre les morsures de vipère. Dans *l'Art des plantes médicinales* (1656), l'herboriste William Coles l'a décrite en ces termes : « Sa tige est entièrement tachetée comme un serpent ou une vipère et est un remède particulier contre le poison et le dard des scorpions.» Quatre ans plus tôt, l'herboriste anglais Nicholas Culpeper avait loué son action contre «les morsures de vipères», mais avait également mentionné d'autres usages : « Les graines bues dans du vin procurent une abondance de lait dans la poitrine des femmes. Prises de la même façon, elles atténuent les douleurs des reins, du dos et des lombes. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX À de nombreux égards, la vipérine rappelle la bourrache (*Borago officinalis*, p. 178). Ces deux plantes sont diurétiques et stimulent la transpiration. On présent la vipérine dans les affections respiratoires, car son mucilage atténue les toux sèches et facilite l'expectoration. Elle a démontré son efficacité dans le traitement des maladies de la peau. Les aïkannines seraient antimicrobiennes et l'allantoïne contribue à la cicatrisation des plaies. Appliquée en cataplasme ou en pansement, c'est un baume efficace contre les brûlures et les furoncles. Cette plante est tombée en désuétude, en partie par manque d'intérêt pour son potentiel médicinal et en partie à cause de ses alcaloïdes pyrrolizidiniques, très toxiques une fois isolés.
ATTENTION Ne pas utiliser en usage interne.



LA VIPÉRINE fournit un cataplasme qui apaise les brûlures et ks furoncles.

Eclipta prostrata
(Astéracées)

ÉCLIPTE GRIMPANTE

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles lancéolées et à fleurs blanches (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE L'éclipte grimpante est originaire d'Afrique, d'Asie et d'Australie.



L'ÉCLIPTE GRIMPANTE est utilisée en Inde et en Chine pour retarder le blanchiment des cheveux.

On la trouve désonnais dans toutes les régions tropicales. Elle est particulièrement répandue en Inde, en Chine, en Australie et dans les rizières de Camargue. On la cueille au début de l'automne.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Saponines triterpéniques (dont écliptine, alpha-terthiénylméthanol, isoflavonoïdes et phytostérols).
HISTOIRE ET TRADITIONS C'est en Chine, dans le *Materia Medica Tang*, en 659, que cette plante est mentionnée pour la première fois. En Inde, on utilise son pigment noir pour colorer les cheveux; on rince la tête des nourrissons avec une décoction de ses feuilles pour favoriser la pousse des cheveux. L'éclipte fournit également une encre à tatouage. On peut consommer ses feuilles en légume.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Dans les médecines ayurvédique ou chinoise, l'éclipte grimpante a les mêmes indications : en décoction, elle tonifie le foie, retarde le blanchissement des cheveux et arrête les saignements, en particulier ceux de l'utérus. Dans la tradition chinoise, on la considère comme un tonique *y in;* dans la médecine ayurvédique, elle prévient le vieillissement. Aux Antilles, son jus soigne l'asthme et la bronchite ; l'éclipte grimpante traite également les étourdissements, les vertiges et les troubles de la vision. En usage externe, cette plante accélère la cicatrisation des plaies; elle permet donc de soigner de multiples affections de la peau.
RECHERCHES EN **COURS** Plusieurs expériences de laboratoire montrent que l'éclipte régularise les taux d'enzymes du foie et le protège.

Embelia ribes
(Myrsinacées)

EMBÉLIE, FAUX POIVRE NOIR

DESCRIPTION Plante grimpante à petites feuilles en forme d'ellipse, à fleurs blanches ou verdâtres, et à fruits ronds, rouges ou noirs.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde et d'Asie du Sud-Est, l'ernbélie pousse dans les régions de collines. On récolte son fruit à l'automne, lorsqu'il est mûr.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Naphtoquinones, notamment de l'embéline.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** En Chine, l'embélie est un remède ancien qui permet d'expulser les vers. C'est aussi un diurétique, qui traite les flatulences, l'indigestion, les coliques, la constipation et l'asthénie.
RECHERCHES EN **COURS** Grâce à l'embéline qui stimule la production d'œstrogène et de progestérone, la plante aurait un effet contraceptif
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. Déconseillée pendant la grossesse.

Emblica officinalis
(Euphorbiacées)

GROSEILLIER INDIEN

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, à fleurs vert pâle et à fruits ronds.
HABITAT ET CULTURE Poussant en Chine, en Inde et dans le Sud-Est asiatique, le groseillier indien est cultivé pour son fruit.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Tanins, polyphénols, flavonoïdes, huile fixe et huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS Cet arbre est mentionné dans un texte médical ayurvédique du VIIe siècle. Le sage Muni Chyawan aurait retrouvé sa vitalité en mangeant son fruit.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX On utilise ce fruit pour atténuer les effets du vieillissement et pour fortifier les organes. Dans la médecine ayurvédique, on prescrit son jus pour stimuler l'activité du pancréas en cas de diabète ainsi que pour traiter les troubles oculaires, les douleurs articulaires, la diarrhée et la dysenterie.
RECHERCHES EN COURS Elles laissent penser que le groseillier indien possède des vertus curatives très étendues. Une étude menée à Kerala, en Inde, a montré qu'il peut prévenir le cancer du foie. D'autres études indiquent des effets anti-inflammatoires et fébrifuges et une action contre le cholestérol. Celle menée à Bombay a conclu que le fruit peut être utile dans le traitement de la pancréatite.

Entada phaseoloides
(Fabacées)

ENTADA

DESCRIPTION Plante grimpante à gousses plates et brunes (1,5 m de longueur, ce qui en fait la plus grande légumineuse du monde) portant des graines noires.
HABITAT **ET** CULTURE L'entada est originaire d'Australie et des régions tropicales d'Asie et d'Afrique. On cueille ses graines lorsque les gousses sont mûres.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Nombreux saponosides.
HISTOIRE ET TRADITIONS On accommode les jeunes feuilles et les gousses grillées de l'entada comme des légumes. Les fibres de sa tige servent à fabriquer des filets de pêche, des cordes et des voiles. En raison de sa teneur élevée en saponines (une substance qui mousse lorsqu'on la mélange à de l'eau), on utilise l'entada comme shampoing.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX**
Les aborigènes d'Australie utilisent les graines pour soigner la stérilité féminine et l'indigestion ainsi que pour calmer les douleurs.

Equisetum arvense
(Équisétacées)

PRÊLE DES CHAMPS,
QUEUE-DE-CHEVAL

DESCRIPTION Plante vivace dotée d'une tige fructifère de 35 cm de haut, surplombée d'une tige sans fruit, segmentée et dentée, de 60 cm de haut. Cette dernière possède des feuilles spiralées en forme d'aiguille.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord, d'Amérique et du nord de l'Asie, la queue-de-cheval est une plante commune, qui pousse sur les sols humides. On cueille les tiges stériles en été, puis on les fait sécher avec précaution.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Acide silicique et silicates (environ 15%), flavonoïdes, saponosides (équisatonine), alcaloïdes (nicotine).
HISTOIRE ET TRADITIONS La prêle des champs est une plante primitive, dont l'origine remonte aux énormes arbres qui poussaient à l'ère primaire (de 600 à 375 millions d'années avant notre ère). Très riche en silice, cette plante est particulièrement abrasive. Autrefois, on l'utilisait pour polir les métaux et le bois. Son nom vernaculaire évoque un autre de ses emplois. On attachait en effet cette plante à la queue des chevaux qui, ainsi, se défendaient mieux contre les mouches. On a longtemps considéré cette plante comme cicatrisante.



***LA PRÊLE DES** CHAMPS, astringente et diurétique, arrête les saignements.*

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
L'efficacité thérapeutique de cette plante est essentiellement due à sa haute teneur en silice, dont une large proportion est soluble et peut être absorbée. La silice aide à la régénération des tissus conjonctifs. La prêle des champs est un excellent agent coagulant. Elle arrête les saignements de nez et réduit la fréquence des crachats sanguins.
De plus, la queue-de-cheval a un effet astnngent sur le système génito-urinaire, qui s'avère efficace en cas de saignement, de cystite, d'urétérite et de prostatite. Elle contribue à accélérer la cicatrisation des tissus conjonctifs, en améliorant leur résistance et leur élasticité. Cette plante est également présente pour traiter les problèmes arthritiques et rhumatismaux, le gonflement des jambes, les affections respiratoires, comme l'emphysème, etc. Une décoction de cette plante ajoutée à l'eau du bain accélère la guérison des fractures et des entorses, et apaise certaines irritations cutanées, comme l'eczéma.
ATTENTION La prêle des champs détruit la vitamine Bl (thiamine) et ne doit se prendre à long terme, qu'associée à une supplémentation en vitamines du groupe B.

Erigeron canadensis syn. *Conyza canadensis*

(Astéracées)

ERIGERON DU CANADA

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles étroites, lancéolées et vert foncé, et à grappes de petits capitules blancs qui se transforment rapidement en touffes blanches et soyeuses (1 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, cette plante est répandue en Amérique du Sud et en Europe. Elle prospère sur les sols en jachère ou récemment défrichés. On la cueille lorsqu'elle fleurit.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

CONSTITUANTS Huile essentielle (contenant du limonène, du terpméol et du linalol), flavonoïdes, terpènes et tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS En Amérique du Nord, on faisait bouillir l'érigeron du Canada dans les saunas. En cas de rhume, on le consommait sous forme de poudre à priser pour provoquer l'étemuement. On le faisait aussi brûler, car sa fumée éloigne les insectes.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringent, l'érigeron du Canada traite les troubles gastro-intestinaux, notamment la diarrhée et la dysenterie. Sa décoction serait efficace contre les saignements dus aux hémorroïdes. Cette plante est parfois utilisée comme diurétique en cas de dysfonctionnement de la vésicule biliaire, pour éliminer les toxines en cas de rhumatismes et pour traiter les urétrites et autres maladies uro-génitales.

ESPÈCES **VOISINES** Les Indiens Houmas traitaient les troubles menstruels avec de l'érigeron de Philadelphie *(Erigeron philadelphicus).* Au Mexique, *Erigeron affinis* fournissait une poudre dentifrice et apaisait les maux de dents.



*L'ÉKIGERON DU **CANADA** était utilisé par les **Indiens** d'Amérique à des fins médicinales et rituelles.*

Eriodictyon californicum

(Hydrophyllacées)

HERBE SAINTE

DESCRIPTION Buisson ligneux à feuilles persistantes, lancéolées et étroites, à fleurs blanches ou bleues en forme de trompette poussant en grappes (2,5 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire de Californie, de l'Orégon et du nord du Mexique, l'herbe sainte pousse sur les versants arides, jusqu'à 1 200 m d'altitude.

PARTIES UTILISÉES Feuilles.

CONSTITUANTS Huile essentielle, flavonoïdes (dont l'énodictyol) et résine.

HISTOIRE ET TRADITIONS Les colons espagnols donnèrent le nom de yerba santa (herbe sainte) à cette plante, dont ils avaient appris les vertus médicinales au contact des Amérindiens. Selon la tradition, l'infusion des feuilles traitait les toux, les rhumes, les irritations de la gorge, les sécrétions nasales abondantes et l'asthme. Elle était également prescrite en lotion pour faire baisser la fièvre. Les feuilles, réduites en pâte, étaient appliquées en cataplasme sur les plaies.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Plante aromatique au goût doux et agréable, l'herbe sainte est un expectorant efficace, que l'on prescrit en cas de trachéite, de bronchite, d'asthme et d'autres troubles respiratoires.

Ervatamia coronarien

(Apocynacées)

FAUX JASMIN

DESCRIPTION Buisson vivace à feuilles en forme d'ellipse vert foncé et à fleurs fortement parfumées (2 m de **haut).**

HABITAT ET CULTURE Le faux Jasmin est cultivé en Inde, en Malaisie et en Indonésie.

PARTIES UTILISÉES Racine, feuilles, latex.

CONSTITUANTS Alcaloïdes et résines.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Dans la médecine ayurvédique, la racine et le latex sont vermifuges. On mâche la racine pour soulager les maux de dents. Le latex soigne les cataractes, les inflammations oculaires et les troubles de la vision. Le jus des feuilles apaise blessures et irritations de la peau. Le bois fait baisser la fièvre. En Indonésie, on prescrit la décoction de racine en cas de diarrhée.

ATTENTION A n'utiliser que sous contrôle médical.

Eryngium maritimum

(Apiacées)

PANICAUT MARITIME

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles persistantes, épineuses et argentées, et à petites fleurs estivales (60 cm de haut).

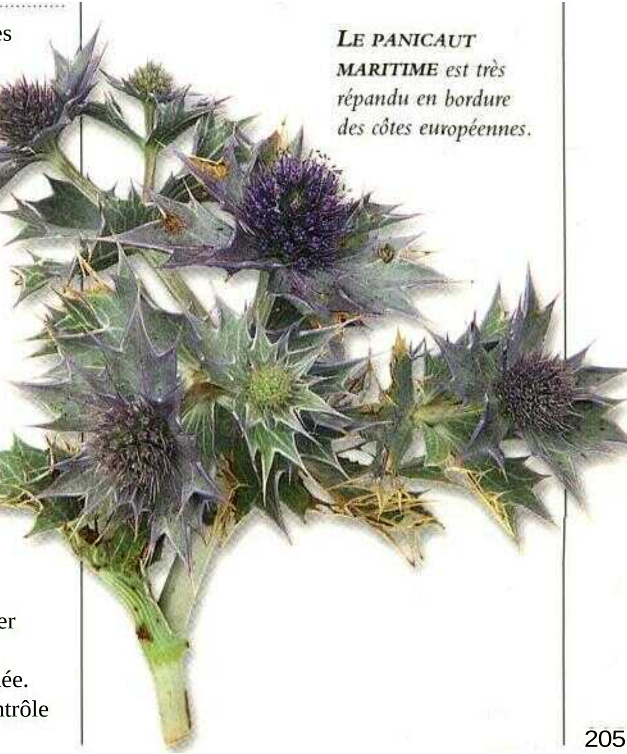
HABITAT ET **CULTURE** Cette plante pousse sur les côtes européennes, plutôt sur les sols sablonneux. On cueille la racine en automne.

PARTIE UTILISÉE Racine.

CONSTITUANTS Saponines, coumarines, flavonoïdes et acides.

HISTOIRE ET TRADITIONS AU XVII' siècle, en Angleterre, on glaçait la racine du panicaut maritime, que l'on consommait comme sucrerie, mais aussi pour prévenir le scorbut. Dans son *Herbier irlandais* (1735), K'Eogh note que cette plante «provoque la miction et les menstruations, favorise les flatulences et élimine les obstructions du foie, des reins et de la vésicule biliaire». Au XVIII[e] siècle, cette plante médicinale très populaire était considérée comme étant aphrodisiaque et efficace dans le traitement de certains troubles neurologiques comme la paralysie et les convulsions.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Europe, le panicaut maritime est actuellement utilisé en phytothérapie comme diurétique. On le prescrit en cas de cystite et d'urétrite ainsi que pour soulager les calculs rénaux. Il ne dissout probablement pas ces derniers mais en retarde la formation. Le panicaut maritime traite également l'augmentation et l'inflammation de la prostate et guérirait les troubles respiratoires.



LE PANICAUT MARITIME est très répandu en bordure des côtes européennes.

Erythraea littoralis syn. *Centaurium littorale*

(Gentianacées)

PETITE CENTAURÉE DU LITTORAL

DESCRIPTION Plante bisannuelle à rosette basilaire de feuilles et à grappes de fleurs rosés à 5 pétales (24 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie du Sud-Ouest, la petite centaurée pousse désormais dans les régions tempérées du monde entier. On la récolte en été juste avant la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Principes amers, dont des séco-iridoïdes, également présents dans la gentiane *(Centiana lutea,* p. 101).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le centaure Chiron aurait soigné une blessure due à une flèche empoisonnée avec cette plante.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Plante amère efficace, 'la petite centaurée stimule l'appétit. Elle facilite la digestion en augmentant les sécrétions des glandes salivaires, des sucs gastriques et intestinaux et de la bile. Elle doit être absorbée durant plusieurs semaines pour être efficace. Il faut boire lentement la préparation pour que ses composants stimulent l'activité réflexe du système digestif.
VOIR AUSSI Digestion difficile, p. 306 ; Flatulences et gaz, p. 306.

Erythrina variegata

(Fabacées)

ÉRYTHRINE, DADAP (NOM INDIEN)

DESCRIPTION Buisson à feuilles caduques à folioles triangulaires, à tige épineuse et à fleurs rouges semblables à celles du pois (6 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'érythrine pousse dans les forêts de feuillus d'Inde. On la cultive pour servir de support aux poivriers.
PARTIES UTILISÉES Écorce et feuilles.
CONSTITUANTS Acides, alkyles, phytostérols et alcaloïdes isoquinoléiques (érysotrine, érythratine...).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
En médecine ayurvédique, l'érythrine soigne les inflammations, les règles douloureuseset les troubles alimentaires et digestifs, notamment l'anorexie, les flatulences, les coliques et les vers. L'écorce est prescrite contre les affections cutanées, la fièvre et la lèpre. Traditionnellement, on applique une pâte à base de feuilles sur les blessures:

Erythronium americanum

(Liliacées)

LANGUE DE SERPENT

DESCRIPTION Plante vivace à 2 feuilles oblongues tachetées de pourpre et à grande fleur jaune d'or en forme de lis, poussant à partir d'un bulbe (25 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, cette plante pousse surtout en bordure de la côte est des Etats-Unis, dans les forêts humides et les clairières. On cueille les fleurs en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Ils sont quasiment inconnus, à l'exception de l'alpha-butyrolactone de méthylène.
HISTOIRE ET TRADITIONS À la différence des Amérindiens qui utilisaient peu la langue de serpent, les colons européens lui attribuaient les mêmes propriétés que celles du colchique d'automne *(Colchicum autumnale,* p. 192). La langue de serpent figura dans la *Pharmacopée des Etats-Unis* de 1820 à 1863 comme remède contre la goutte.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Une infusion ou un cataplasme de feuilles (ou de la plante entière) traite les affections cutanées, comme les ulcères et les tumeurs, et l'hypertrophie des ganglions. Les feuilles fraîches sont très émétiques.
ATTENTION N'utiliser que **sous contrôle médical.**

Erythroxylum coca

(Érythroxylacées)

COCA

DESCRIPTION Buisson à feuilles ovales, alternées et persistantes, à petites fleurs blanches et à petites baies rouges contenant une graine chacune (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Pérou et de Bolivie, le coca pousse dans les zones pluvieuses des Andes orientales, à 1 500 m d'altitude. Il est cultivé surtout pour approvisionner les trafics de drogue clandestins. On cueille les feuilles lorsqu'elles commencent à se recroqueviller.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Cocaïne et autres alcaloïdes, huile essentielle, flavonoïdes, vitamines A et B2, et minéraux. L'action stimulante et anesthésique de cette plante est principalement due à la cocaïne.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens des Andes transportent des bourses remplies de feuilles de coca et de citron vert, qu'ils mâchent toute la journée. Les premiers explorateurs européens remarquèrent que les individus qui mâchaient le coca n'avaient jamais d'affections des dents ou des gencives.



LE COCA est cultivé dans les Andes. On le mâche pour pallier les effets du froid.

L'extrait de feuilles de coca aromatise la boisson du même nom, dont on a supprimé la cocaïne.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les **feuilles** de coca jouent un rôle important dans la culture et la phytothérapie des Indiens Aymaras et Quechuas de Bolivie et du Pérou. L'altitude, le froid et un régime alimentaire insuffisant fragilisent les organismes. Les feuilles de coca, mâchées avec du citron vert ou des cendres, sécrètent de petites quantités de constituants actifs toniques et aident à lutter contre le froid, la fatigue et la malnutrition. En Amérique du Sud, les feuilles de coca soignent aussi les nausées, les vomissements et l'asthme et accélèrent la convalescence. La cocaïne extraite des feuilles de coca est légalement utilisée pour les anesthésies locales. Elle est illégalement consommée comme narcotique. Sous forme d'élément chimique isolé, la cocaïne crée une dépendance chez le consommateur.
ATTENTION N'utiliser **que sous contrôle** médical. En France, le coca est **soumis à la** législation des stupéfiants.

Eschschoizia californica

(Papavéracées)

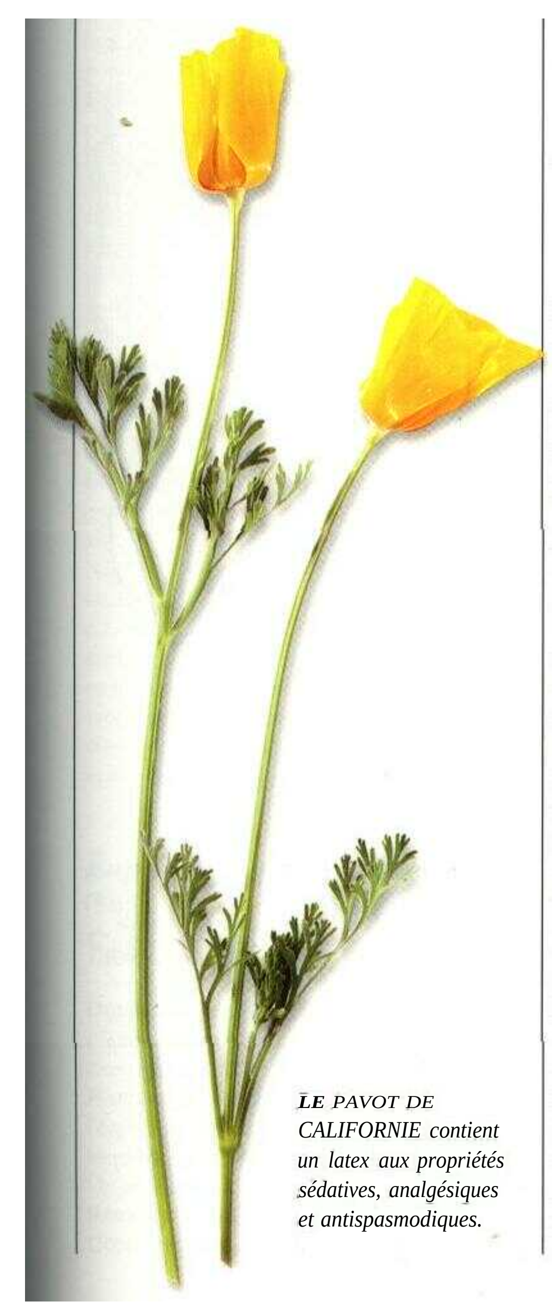
PAVOT DE CALIFORNIE

DESCRIPTION Plante annuelle ou vivace à fleurs orange, jaunes, rosés ou rouges et à feuilles finement découpées (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Amérique du Nord, le pavot de Californie est cultivé comme plante ornementale, de préférence sur les sols sablonneux.
PARTIES UTILISÉES Plante entière.
CONSTITUANTS Alcaloïdes isoquinoléiques (pavines, protopine, aporphines...) et glucosides flavoniques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens

d'Amérique utilisaient la sève de cette plante pour ses propriétés analgésiques, notamment en cas de maux de dents.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Proche parent du pavot somnifère *(Papaver somniferum,* p. 243), le pavot de Californie a une action tout à fait différente sur le système nerveux central, car il ne s'agit pas d'un narcotique. Au lieu de troubler le comportement du sujet, il normalise ses fonctions psychologiques. Grâce à ses effets légèrement antispasmodiques, sédatifs et analgésiques, il est prescrit pour soigner les troubles physiques et psychiques des enfants. Il serait également efficace contre l'incontinence nocturne. C'est le «somnifère» prescrit par les phytothérapeutes.

RECHERCHES EN COURS Une étude française a confirmé l'emploi traditionnel du pavot de Californie en montrant que les extraits de la plante sont sédatifs et anxiolytiques tout en étant non toxiques.



LE PAVOT DE CALIFORNIE contient un latex aux propriétés sédatives, analgésiques et antispasmodiques.

Eucalyptus smithii
(Myrtacées)

EUCALYPTUS

DESCRIPTION Arbre aromatique à feuilles persistantes (50 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Australie, l'eucalyptus pousse dans toutes les régions tempérées et subtropicales.

PARTIE UTILISÉE Huile essentielle.

CONSTITUANTS L'huile essentielle contient 70% d'eucalyptol (1,8-cinéol), du pinène, du limonène, de l'alphaterpinéol et du linalol. Elle semble mieux tolérée par la peau que l'huile des autres espèces d'eucalyptus.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Décongestionnante, l'huile essentielle est utilisée en aromathérapie comme antiseptique pour traiter les affections virales et les infections, notamment cutanées.

ATTENTION L'huile essentielle d'eucalyptus doit être utilisée avec précaution. Demander un avis médical avant de l'employer.

Eucommia ulmoides
(Eucommiacées)

ARBRE À GUTTA, DU ZHONG (NOM CHINOIS)

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes et en forme d'ellipse, à fleurs mâles en grappes lâches et à fleurs femelles solitaires situées dans l'aisselle des feuilles (20 m de haut).

HABITAT ET CULTURE L'arbre à gutta pousse dans les régions tempérées de la Chine centrale. On le cultive à petite échelle.

PARTIE UTILISÉE Écorce.

CONSTITUANTS Alcaloïdes, flavonoïdes, iridoïdes (aucubosides), lignanes (pinorésinol) et encomannes.

HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante est mentionnée dans l'herbier chinois, le *Shen'nong Bencaojing,* écrit au I" siècle apr. J.-C.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'arbre à gutta est un excellent tonique du foie et des reins. On pense qu'il agit surtout sur les douleurs lombaires et sur celles des genoux et qu'il réduit le besoin fréquent d'uriner. Il est censé «tonifier le *yang*», améliorer la circulation et prévenir les fausses couches chez les femmes affaiblies ou souffrant de douleurs dorsales. Il serait également efficace contre les lumbagos ou «tours de reins» survenant après un faux mouvement.

RECHERCHES EN COURS Cette plante intéresse beaucoup les chercheurs parce qu'elle fait baisser la tension artérielle. En Chine, des tests portant sur 119 patients ont établi que 46% d'entre eux ont vu leur tension artérielle baisser grâce à l'arbre à gutta. Celui-ci serait cependant peu efficace en cas d'hypertension aiguë.
Au Japon, des tests publiés en 1996 ont conclu que l'infusion d'arbre à gutta réduit la sensibilité de l'organisme aux composés mutagènes naturellement présents dans l'alimentation. Il semble que les iridoïdes soient responsables de cet effet.

Euonymus atropurpureus syn. *Evonymus atropurpureus*
(Célastracées)

FUSAIN NOIR POURPRÉ

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques en forme d'ellipse et dentées aux branches lisses, aux fleurs pourpres en grappes et aux fruits écariates à 4 lobes (8 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire de l'est de l'Amérique du Nord, le fusain noir pourpré pousse dans les forêts humides et près des points d'eau. On récolte son écorce en automne.

PARTIES UTILISÉES Écorce de la tige et de la racine.

CONSTITUANTS Le fusain noir pourpré contient des alcaloïdes et hétérosides cardiotoniques similaires à la digitoxine, de l'asparagine, des stérols et des tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS Certaines tribus indiennes utilisaient cette plante, notamment en bains d'yeux, en cataplasme pour les plaies et pour soigner les affections gynécologiques. Ils firent connaître aux colons le fusain noir pourpré, que ces derniers utilisèrent avec succès en Amérique du Nord au XIX' siècle.

EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Grâce à ses propriétés laxatives et diurétiques, le fusain soigne les troubles de la vésicule biliaire. On le prescrit en cas d'affection hépatique, de constipation et de problèmes cutanés comme l'eczéma (lorsque celui-ci est dû à une insuffisance du foie et de la vésicule). Jadis associé à des plantes comme la gentiane *(Gentiana lutea,* p. 101), il soignait les fièvres liées à des problèmes de foie. On le prescrit en cas de troubles cardiaques depuis que l'on a découvert la présence de glucosides cardiotoniques.

ATTENTION Cette plante est toxique. Ne pas absorber pendant la grossesse et l'allaitement. N'utiliser que sous contrôle médical.

Eupatorium cannabinum
(Astéracées)

EUPATOIRE À FEUILLES DE CHANVRE

DESCRIPTION Plante vivace à tiges rouges, à feuilles duveteuses et à capitules

de fleurons rosé, ou mauves (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette eupatoire, originaire d'Europe, pousse désormais dans les forêts humides, les fossés, les marais et les friches d'Asie Mineure et d'Afrique du Nord. On la cueille en été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes et racine.
CONSTITUANTS Huile essentielle (contenant de l'alphaterpinène, du p-cymène, du thymol et un azulène), lactones sesquiterpéniques (notamment de l'eupatoriopicrine), flavonoïdes, alcaloïdes pyrrolizidiniques et polysaccharides. Isolés, les alcaloïdes pyrrolizidiques sont toxiques pour le foie.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au début du Moyen Age, les médecins arabes, notamment Avicenne (980-1037), connaissaient déjà cette eupatoire.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Dépurative, l'eupatoire à feuilles de chanvre était principalement utilisée en cas de fièvre, de rhume, de grippe et autres affections virales. Elle stimule l'activité rénale. Sa racine est laxative, alors que la plante entière est fortifiante. Plus récemment, en raison des propriétés de ses constituants, l'eupatoire a été utilisée comme stimulant du système immunitaire, aidant le corps à combattre les infections virales.
ESPÈCES **VOISINES** *Voir* aussi l'herbe parfaite *(Eupatorium perfoliatum)* et l'herbe à la gravelle *(Eupatorium purpureum) :* notices suivantes.
ATTENTION A n'utiliser que sous contrôle médical en raison de sa teneur en alcaloïdes pyrrolizidiques.



*L'EUPATOIRE A FEUILLES DE CHANVRE était consommée comme fortifiant **au printemps.***

Eupatorium perfoliatum
(Astéracées)

HERBE PARFAITE, EUPATOIRE PERFOLIÉE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées et à nombreux fleurons blancs ou pourpres (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'est de l'Amérique du Nord, l'herbe parfaite pousse dans les prairies humides et les marais. On la cueille en été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Diterpènes, stérols, lactones sesquiterpéniques (notamment de l'eupafoline), polysaccharides, flavonoïdes et huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique du Nord soignaient les rhumes, les fièvres ainsi que les douleurs arthritiques et rhumatismales avec une infusion d'herbe parfaite. Les colons européens utilisèrent ensuite cette plante, qui aux XVIII[e] et XIX[e] siècles, était considérée comme un remède universel.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Une infusion chaude d'herbe parfaite traite les symptômes du rhume. Cette plante, grâce aux lactones sesquiterpéniques et aux polysaccharides, stimule le système immunitaire. Elle améliore la résistance aux infections virales et bactériennes et fait tomber la fièvre en stimulant la transpiration. Elle fluidifie les mucosités bronchiques et facilite leur expectoration. Elle a un effet tonique et laxatif. Autrefois, on l'utilisait pour traiter les rhumatismes, les affections cutanées et les vers.
ESPÈCES VOISINES *Eupatorium teucrifolium* était un substitut de l'herbe parfaite. Les Zuni du sud-ouest des Etats-Unis soignaient les rhumatismes avec *Eupatorium occidentale.* *Voir* aussi l'eupatoire à feuilles de chanvre *(Eupatorium cannabinum,* notice précédente) et l'herbe à la gravelle *(Eupatorium pufpureum,* notice suivante).
ATTENTION Toxique en cas de surdose.
VOIR AUSSI Rhinites allergiques, p. 300; Rhumes, grippes et états fébriles, p. 311; Forte fièvre, p. 311.

Eupatorium purpureum
(Astéracées)

HERBE À LA GRAVELLE, EUPATOIRE ROUGE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles oblongues en verticilles et à fleurons rosés ou pourpres en grappes (1,5 m de haut)
HABITAT ET CULTURE L'herbe à la gravelle est originaire de l'est de l'Amérique du Nord. On cueille sa racine en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Huile essentielle, flavonoïdes et résine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante a été surnommée aux Etats-Unis «herbe de Joe Pye», du nom de l'Indien qui aurait guéri les colons du typhus en leur prescrivant l'herbe à la gravelle. Les Indiens d'Amérique l'utilisaient comme diurétique et en cas d'affections de l'appareil gémto-urinaire.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'herbe à la gravelle est très efficace en cas d'affection de l'appareil urinaire. Elle prévient la formation de calculs dans la vésicule biliaire et les reins et dissout les calculs déjà formés. Elle traite également les cystites, l'urétrite, l'inflammation de la prostate ainsi que les rhumatismes et la goutte. La racine soignerait ces deux dernières affections en améliorant l'élimination des déchets par les reins.
ESPÈCES VOISINES *Eupatorium maculatum,* originaire de l'est de l'Amérique **du** Nord, était utilisée pour traiter les **troubles urinaires** et rénaux. *Voir* aussi *Eupatorium cannabinum et Eupatorium perfoliatum,* **ci-dessus.**

*L'HERBE À **LA** GRAVELLB est particulièrement efficace en cas de troubles urinaires.*

Euphorbia hirta syn. *E. pilulifera*
(Euphorbiacées)

EUPHORBE INDIENNE

DESCRIPTION Plante annuelle ou vivace à feuilles ovales et pointues et à petites fleurs en bouquets (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde et d'Australie, l'euphorbe indienne est très répandue sous les tropiques. On cueille les parties aériennes lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS L'euphorbe indienne contient des flavonoïdes, des terpénoïdes, des alcanes, des acides phénoliques, de l'acide shikimique et de la choline.



L'EUPHORBE INDIENNE est recommandée dans le traitement de l'asthme.

Ces deux derniers constituants sont en partie responsables de son action antispasmodique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante était traditionnellement utilisée en Chine pour soigner l'asthme.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Préconisée plus particulièrement pour soigner l'asthme, l'euphorbe indienne décontracte les bronches et facilite la respiration. Légèrement laxative et expectorante, elle est également prescrite pour traiter la bronchite et d'autres troubles de l'appareil respiratoire. Elle est le plus souvent utilisée en association avec d'autres plantes anti-asthmatiques, notamment la gnndélia *(Grindelia camporum, p.* 217) et la lobélie *(LobeUa inflata,* p. 112). Dans la tradition anglo-saxonne, cette plante traite les amibiases intestinales.
ESPÈCES VOISINES Les Cherokees traitaient les seins douloureux et les affections cutanées avec *Euphorbia maculata.* En Amérique du Nord, de nombreuses espèces d'*Euphorbia* soignaient la constipation. Une décoction *d'Euphorbia landfolia,* originaire des Antilles, stimulait la lactation. *Euphorbia atoto* est prescrite en Malaisie pour provoquer les règles et les avortements. Les Indiens fabnquaient avec diverses espèces *([Euphorbia* du poison, dont ils enduisaient les pointes de leurs flèches.

Euphorbia pekinensis
(Euphorbiacées)

EUPHORBE CHINOISE

DESCRIPTION Plante annuelle ou vivace à feuilles oblongues et à petites fleurs disposées en grappes denses.
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, l'euphorbe chinoise est cultivée dans les provinces centrales et orientales du pays. On récolte sa racine au début du printemps.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANT Euphorbone, colorants.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En phytothérapie chinoise, l'euphorbe chinoise est une plante toxique uniquement prescrite en cas de maladie grave. Elle purge l'excès de liquides, notamment en cas de pleurésie et d'anasarque (accumulation de liquide dans l'abdomen). Elle traite également les troubles rénaux comme les néphrites. On l'applique sur les plaies irritées, voire purulentes.
RECHERCHES EN **COURS** En Chine, des études indiquent que la plante est efficace en cas d'anasarque et de néphrite. Elle provoque cependant d'importants effets secondaires.
ESPÈCE VOISINE *Euphorbia kansui* est proche de l'euphorbe chinoise, mais elle a un effet purgatif plus puissant. En Chine, on ne la prescrit qu'aux patients robustes.
ATTENTION C'est une plante toxique, à n'utiliser que sur avis médical.

Euphrasia spp.
(Scrophulariacées)

EUPHRAISE

DESCRIPTION Plante rampante semi-parasite à petites feuilles de forme ovale et à fleurs blanches dentées au centre noir, rappelant la forme d'un œil (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Courante en Europe, l'euphraise pousse dans les prairies à terre grasse. On la récolte en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Glucosides iridoïdes (dont l'aucubine), flavonoïdes, tanins, lignanes et acides phénoliques. L'aucubine a une action antibactérienne, anti-inflammatoire et antispasmodique.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'utilisation de l'euphraise en ophtalmologie a été codifiée dès le XVIe siècle dans la «théorie des signatures», suivant laquelle l'aspect d'une plante indiquait son utilisation médicinale.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'euphraise contracte la muqueuse de l'œil et soulage les inflammations de la conjonctive et des paupières. Du fait de son efficacité en O.R.L., elle est souvent prescrite contre les infections et les allergies de l'œil, de l'oreille moyenne, des sinus et des voies nasales. Très astringente, l'euphraise agit contre les sécrétions abondantes, mais doit être utilisée avec précaution en cas de congestion, qu'elle est susceptible d'aggraver.
VOIR AUSSI Rhinites allergiques, p. 300; Conjonctivites, p. 310; Écoulements **du** nez,p.310.



L'EUPHRAISB soigne efficacement les affections oculaires.

Evodia rutaecarpa
(Rutacées)

ÉVODIE, GOSHU

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques composées, à fleurs blanches et à fruit rouge et vert (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, du Tibet et de l'Himalaya oriental, l'évodie est cultivée en Chine. Le fruit est récolté à la fin de l'été, lorsqu'il est partiellement mûr.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (évodine, évodiamine et rutaecarpine).
HISTOIRE ET TRADITIONS L'évodie est citée dans le *Shen'nong Bencaojing,* publié en Chine au I" siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'évodie «réchauffe» efficacement l'organisme, et sert à soulager les maux de tête et la plupart des maux d'estomac. En médecine chinoise, elle est employée principalement contre les douleurs abdominales, les vomissements, la diarrhée et les insuffisances cardiaques.
RECHERCHES EN COURS Des études chinoises ont démontré que l'évodie calme la douleur et fait baisser la tension.
ATTENTION A n'utiliser que sous contrôle médical.

Fagopyrum esculentum
(Polygonacées)

SARRASIN, BLÉ NOIR

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles lancéolées et à fleurs rosés ou blanches à 5 pétales (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le sarrasin provient d'Asie centrale et septentrionale. Dans les régions tempérées, il fait l'objet d'une culture extensive. On le récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fleurs.
CONSTITUANTS Le sarrasin contient des flavonoïdes, en particulier le rutoside, un antioxydant puissant.
HISTOIRE ET TRADITIONS Comme son nom l'indique, le sarrasin est originaire du Moyen-Orient. Cette céréale fut introduite en Espagne au VIII[e] siècle par les Arabes, puis en Europe à l'époque des croisades.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Prescrit dans la plupart des troubles circulatoires, le sarrasin est plus efficace lorsqu'il est absorbé en infusion ou sous forme de comprimés, associé à de la vitamine C ou au jus de citron *(Çitrus limon,* p. 85). Grâce à un constituant, la rutine, il fortifie les vaisseaux fragiles (en cas d'œdèmes cutanés légers), traite les varices et soigne également les engelures. Souvent associé à la fleur de tilleul *(Tilia* spp., p. 276), le sarrasin est un excellent remède contre l'hémorragie de la rétine. On l'utilise également, associé à diverses autres herbes, en cas de tension artérielle trop élevée.
ESPÈCES **VOISINES** En Chine, *Fagopyrum dibotrys* et *Fagopyrum cymosum* stimulent le système immunitaire. On les prescrit contre la bronchite, les inflammations de la vésicule biliaire et les œdèmes pulmonaires.
VOIR AUSSI Mauvaise circulation et hypertension artérielle, p. 319.

Feronia limonia
(Rutacées)

FERONIA, KAPPITHA

DESCRIPTION Arbre épineux, à feuilles pennées, à fleurs rouges et à fruits rouge pâle de la taille d'une orange (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Inde méridionale, le feronia est cultivé dans les régions tropicales d'Asie.
PARTIES UTILISÉES Fruits, feuilles.
CONSTITUANTS Le fruit contient des acides, des vitamines et des minéraux. Les feuilles renferment des tanins et de l'huile essentielle.
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** Le fruit est employé pour stimuler le système digestif. En Inde, on l'utilise sous forme de pâte contre **les seins douloureux. Les feuilles, astringentes,** sont prescrites contre l'indigestion, les flatulences, la diarrhée, la dysenterie (chez l'enfant) et les hémorroïdes.

Ferula asa-foetida
(Apiacées)

FÉRULE PERSIÇUE,

DESCRIPTION Plante vivace à racine pivotante, à tige creuse, à feuilles composées et à fleurs blanches en ombelles (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Iran, d'Afghanistan et du Pakistan, la férule, une fois âgée de 4 ans, produit une gomme en été. On coupe les tiges et on incise les racines pour récolter la gomme une fois qu'elle est solidifiée.
PARTIE UTILISÉE Gomme (oléorésine).
CONSTITUANTS La férule contient de 6 à 17% d'huile essentielle, de la résine et de la gomme. La résine de férule contient des coumarines sesquiterpéniques, en particulier la fœtidine.
HISTOIRE ET TRADITIONS AU IV[e] siècle av.J.-C., le *Charaka Samhita,* un traité médical indien, considérait la férule comme le meilleur remède contre les ballonnements et les flatulences. La férule était sans doute la plante la plus utilisée dans la **Rome** ancienne. Elle a un arôme aussi persistant que l'ail *{Allium sativum,* p. 59), qui lui vaut d'entrer dans la composition de la Worcestershire sauce.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Dans la médecine traditionnelle d'Inde et du Moyen-Orient, la férule sert à traiter les troubles digestifs (ballonnements, indigestions, constipation et flatulences). Tout comme celle de l'ail, l'huile essentielle de la férule renferme des constituants (les disulfures) qui favorisent l'évacuation des mucosités bronchiques. On prescrit ainsi la férule (sous forme de comprimés) en cas de bronchite, d'asthme, de coqueluche ou d'autres troubles respiratoires. Cette plante abaisse également la tension artérielle et liquéfie le sang. On lui prêtait jadis des vertus pour «soigner les nerfs». Mais, sans doute, la férule n'avait-elle qu'un simple effet psychosomatique, sa forte odeur étant synonyme d'efficacité.
ESPÈCES VOISINES *Ferula silphion* était un contraceptif dans la Rome ancienne. Elle fut trop cueillie et disparut au IV[e] siècle. *Ferula persica* est employée au Moyen-Orient contre les douleurs dorsales et les rhumatismes. *Ferula sumbul,* d'Asie centrale, est un stimulant du système nerveux. Les propriétés contraceptives de *Ferula jaeschkeana* sont depuis peu étudiées. *Voir* aussi le galbanum *(Ferula gummosa,* notice suivante).
ATTENTION La férule peut être dangereuse chez les jeunes enfants.

Ferula gummosa syn. *F. galbaniflua*
(Apiacées)

GALBANUM

DESCRIPTION Plante vivace à tige creuse, à feuilles finement dentées et à ombelles de fleurs blanches.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie, le galbanum produit une gomme que l'on obtient en sectionnant ses tiges et en incisant ses racines. La gomme suinte alors à la surface et on la récolte une fois qu'elle est solidifiée.
PARTIE UTILISÉE Gomme (oléorésine).
CONSTITUANTS Le galbanum contient de l'huile essentielle, de la résine, de la gomme et de la coumarine (ombelliférone).
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante est utilisée à des fins médicinales depuis des siècles.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le galbanum est un stimulant digestif et un antispasmodique qui réduit les flatulences et combat les coliques. Il favorise l'évacuation des mucosités bronchiques. Utilisé comme onguent, il soigne les plaies.
ESPÈCE VOISINE *Voir* la férule *(Ferula asa-foetida,* notice précédente).
VOIR AUSSI Indigestions, p. 307.

Ficus benghalensis
(Moracées)

BANIAN, FIGUIER D'INDE

DESCRIPTION Arbre à feuilles ovales, à fruit ressemblant à la figue et dont certaines racines sont reliées aux branches (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Poussant à l'état sauvage en Inde et au Pakistan, le banian est



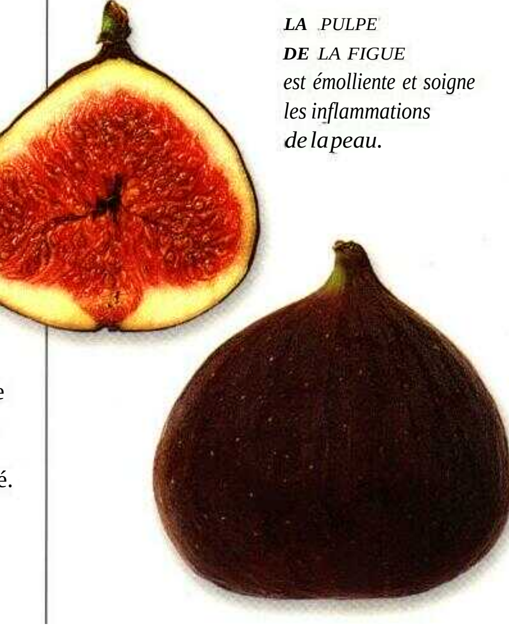
LE BANIAN a des feuilles aux propriétés astringentes qui fortifient les muqueuses.

cultivé dans tout le sous-continent indien.
PARTIES UTILISÉES Fruit, écorce, feuilles, latex, racines aériennes.
CONSTITUANTS Kétones, stérols, ficussine, furanocoumarines (bergaptène).
HISTOIRE **ET** TRADITIONS Dans la religion hindouiste, le banian est un arbre sacré.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles et l'écorce de l'arbre sont utilisées pour traiter la diarrhée, la dysenterie et les saignements de nez. Le latex, comme celui d'autres espèces de *Ficus*, est appliqué sur les hémorroïdes, les verrues et les articulations douloureuses. Le fruit est laxatif, et l'on mâche les racines pour prévenir les gingivites. En Inde, on utilise l'écorce pour traiter le diabète.
RECHERCHES EN COURS Des études ont révélé que les extraits de feuilles agissaient contre la diarrhée. En abaissant le taux de sucre sanguin, les glucosides du banian sont efficaces contre le diabète.
ESPÈCE VOISINE *Voir* le figuier *(Ficus carica,* notice suivante).
ATTENTION Le latex est toxique et ne doit pas être consommé par voie orale.

Ficus carica
(Moracées)

FIGUIER BLANC

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, à fruits en forme de poire qui acquièrent en mûrissant une couleur brun-pourpre (4 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie occidentale, le figuier pousse aujourd'hui dans de nombreuses régions tempérées ou subtropicales. Le fruit est récolté en été.
PARTIES UTILISÉES Fruit, latex.
CONSTITUANTS La figue contient 50% de sucre (glucose), des enzymes, des flavonoïdes et le latex des furanocoumarines.
HISTOIRE ET TRADITIONS La feuille de figuier aurait été utilisée par Adam et Eve pour cacher leur nudité dans le Jardin d'Eden. Il existe de nombreuses autres références à la figue dans l'Ancien Testament. A Sparte, les athlètes mangeaient des figues pour améliorer leurs performances.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les sucres contenus dans la figue (surtout sèche) ont une action laxative efficace ; le sirop est employé contre la constipation. La pulpe émolliente du fruit soulage la douleur, soigne les inflammations et traite les aphtes et les abcès gingivaux. La figue est souvent grillée avant d'être employée en application. C'est également un expectorant léger, qui, associé à d'autres plantes comme l'aunée *(Inula helenium,* p. 109), soigne les toux. irritantes et les bronchites. Le latex des feuilles et des tiges soulage légèrement la douleur : on l'utilise pour traiter les piqûres d'insecte, les morsures et les verrues.
ESPÈCES VOISINES Des recherches publiées en 1999 ont révélé l'action protectrice sur le foie des rats, des extraits de feuilles de *Ficus mcemosa,* originaire du nord de l'Inde. Le jus et l'écorce pulvérisée de *Ficus cotinifolia* d'Amérique centrale sont appliqués sur les blessures et les ecchymoses. En médecine ayurvédique, on utilise *Ficus indien* comme tonique, diurétique et contre les blennorragies. En Chine, on emploie *Ficus lacor* pour stimuler la transpiration; on prescrit *Ficus refusa,* originaire de Chine, d'Indonésie et d'Australie, contre les maux de dents ou leur dévitalisation. *Voir* aussi le banian *(Ficus benghalensis,* notice précédente) et l'arbre des conseils *(Ficus religiosa,* notice • suivante).
ATTENTION Toxique, le latex ne doit pas être absorbé. Il provoque des réactions allergiques cutanées en cas d'exposition au soleil.



LA PULPE DE LA FIGUE *est émolliente et soigne les inflammations de la peau.*

Ficus religiosa
(Moracées)

ARBRE DES CONSEILS, PIPOLA

DESCRIPTION Arbre à feuilles épaisses en forme de cœur et à fruits pourpres poussant par paires (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'arbre des conseils pousse dans le nord et le centre de l'Inde, en forêt ou près de l'eau. On le cultive dans tout le sous-continent indien et en Asie méridionale. Le fruit est récolté à maturité.
PARTIES UTILISÉES Fruit, feuilles, écorce, latex.
CONSTITUANTS Le fruit contient des sucres, des flavonoïdes et des enzymes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans le bouddhisme et l'hindouisme, l'arbre des conseils est sacré, car c'est à son pied que le Bouddha aurait connu l'illumination.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** L'action de l'arbre des conseils est identique à celle du banian *(Ficus benghalensis,* p. 210). Ses feuilles et son écorce sont employées pour soigner la dysenterie et la diarrhée, et les feuilles seules, la constipation. Elles sont appliquées avec du *ghee* (beurre clarifié) en cataplasme sur les furoncles et sur les glandes salivaires en cas d'oreillons. Le fruit pulvérisé est efficace contre l'asthme, et le latex, contre les verrues.
ESPÈCE VOISINE Voir *Ficus carica,* p. 211.

Foeniculum vulgare
(Apiacées)

FENOUIL

DESCRIPTION Plante aromatique vivace, à feuilles vert foncé, à fleurs jaunes et à petites graines ovales striées (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées du globe. Les graines sont récoltées en automne.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile essentielle.
CONSTITUANTS Les graines contiennent 8 % d'huile essentielle (environ 60 % d'anéthole, de la fenchone et du méthylchavicol), des flavonoïdes, des coumarines (dont du bergaptène) et des stérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Certains auteurs anciens considéraient le fenouil comme un remède contre les piqûres de serpent, et au Moyen Age, on s'en servait comme d'un antidote contre la sorcellerie.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les graines sont utilisées pour traiter les ballonnements et les maux d'estomac et pour stimuler l'appétit. Elles sont aussi diurétiques et anti-inflammatoires. Comme l'anis *(Pimpinella anisum,* p. 248) et le carvi *(Camm carvi,* p. 183), elles entrent dans la préparation d'une excellente tisane qui facilite la digestion et diminue les ballonnements. Ces graines sont employées pour traiter les calculs biliaires et, associées à un antiseptique urinaire comme l'uva-arsi *(Arctostaphylos uva-ursi, p.* 170), elles combattent la cystite. L'infusion de feuilles est efficace contre les irritations de la gorge et constitue un expectorant léger. Le fenouil est sans danger pour les enfants et, en sirop, il peut être prescrit en cas de coliques ou de rages de dents du nourrisson. Cette plante favorise la lactation et, en bain d'yeux, vient à bout des infections oculaires ainsi que de la conjonctivite. En outre, les graines ont la réputation de favoriser la perte de poids ainsi que la longévité. L'huile essentielle est antispasmodique et combat les flatulences. Elle a des propriétés à la fois relaxantes et digestives.



LE FENOUIL constitue un remède fort ancien contre les douleurs abdominales.

ATTENTION La graine a un fort pouvoir toxique. Ne pas dépasser la dose **prescrite.** Ne pas absorber l'huile essentielle.
VOIR AUSSI **Acidité gastrique et indigestions,** p. 307; **Nausées matinales,** p. 317; **Douleurs abdominales et crampes d'estomac,** p. 305 ; **Flatulences et gaz, p. 306.**

Forsythia suspensa

(Oléacées)

FORSYTHIA,

LIAN QIAO (NOM CHINOIS)

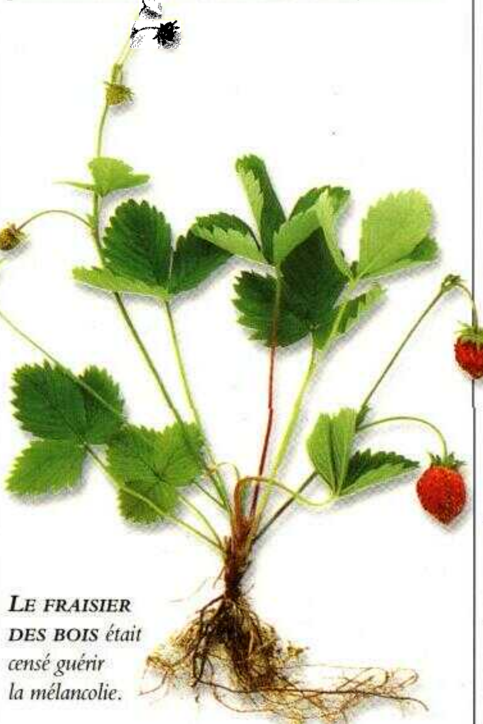
DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques, à feuilles dentées, à fleurs jaunes et à fruit à gangue ligneuse (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine et du Japon, cet arbuste est cultivé en Chine centrale et septentrionale, et dans toutes les régions tempérées. Le fruit est récolté en automne, juste avant la maturation complète.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANT Le fruit contient de l'acide caféique, des flavonoïdes, des lignanes et de la forsythine.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Cette espèce de forsythia fut mentionnée pour la première fois dans *le Shen'nong Bencaojing,* rédigé au I" siècle. Elle est répertoriée comme une plante anti-infectieuse dans un traité médical du xvnr siècle.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** D'un goût acre, le forsythia a des effets antiseptiques. On le prescrit surtout pour soigner les furoncles, les pustules, les oreillons et les infections des ganglions. C'est aussi un remède contre les refroidissements, le rhume; les irritations de la gorge, les angines et la fièvre. On l'utilise avec d'autres plantes pour traiter la dysenterie et les infections de la peau. Le forsythia agit sur les ganglions du cou comme dans le cas de la tuberculose hématopoïétique qui touche les ganglions lymphatiques. En Chine, on le prescrit pour soigner le cancer du sein.
RECHERCHES EN **COURS** Selon des tests effectués en Chine, le forsythia est antimicrobien et combat nausées et vomissements. Il a également une action anti-inflammatoire.

Fragaria vesca

(Rosacées)

FRAISIER DES BOIS

DESCRIPTION Plante basse vivace bien connue des promeneurs, à feuilles trilobées, à fleurs blanches et à petits fruits rouges.
HABITAT ET CULTURE Le fraisier des bois est originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie. Feuilles et fruits sont récoltés au début de l'été.
PARTIES UTILISÉES Feuille, fruit.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, tanins et huile essentielle. Le fruit contient des sucres, de l'huile essentielle (salicylate de méthyl et bornéol).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le fraisier des bois a un usage médicinal depuis le Moyen Age. Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (XVIII[e] siècle) « ses racines sont vivaces, ligneuses, astringentes au goût. La feuille du fraisier rafraîchit et dessèche : elle est diurétique, bonne dans l'ictère, dans le flux de sang, dans la dysenterie».
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Les feuilles du fraisier des bois ont une action astringente et diurétique. Cette plante a quasiment perdu tout usage médicinal, mais on peut la prescrire contre les diarrhées et la dysenterie.



LE FRAISIER DES BOIS était censé guérir la mélancolie.

Les feuilles servaient, sous forme de gargarisme, à soulager les maux de gorge; sous forme de lotion, à soigner les brûlures légères et les écorchures. En Europe, le fruit est considéré comme rafraîchissant et diurétique; on le prescrit dans le cadre d'un régime spécial contre la tuberculose, l'arthrite, la goutte et les rhumatismes.

Fraxinus excelsior

(Oléacées)

FRÊNE

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, à feuilles vert clair (de 7 à 13 folioles), à écorce gris clair et à bourgeons coniques (40 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Très commun en Europe, le frêne pousse dans les plaines et les landes. On récolte l'écorce au printemps et les feuilles en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, écorce.
CONSTITUANTS Les feuilles contiennent des flavonoïdes, des tanins, du mucilage, des triterpènes et des iridoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le frêne est «l'arbre universel» de la mythologie nordique, ses racines appartenant au monde des dieux et ses branches s'étendant aux régions les plus reculées de l'Univers : le premier homme fut sculpté dans du frêne. Jusqu'au XIX[e] siècle, dans les Highiands, en Ecosse, la tradition exigeait que l'on donne aux nouveau-nés une cuillerée à café de sève de frêne.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'écorce de frêne est fortifiante et astringente. Anti-inflammatoire, le frêne est utilisé dans le traitement des rhumatismes. Les feuilles sont astringentes et ont un effet laxatif et diurétique. On les utilise parfois pour remplacer le séné *(Cassia sema,* p. 76).
ESPÈCES VOISINES L'écorce du frêne américain *(Fraxinus americana)* est employée comme fortifiant amer et astringent. Plusieurs espèces de frêne produisent une sève nourrissante utilisée comme laxatif pour les enfants. Le frêne-ome *(Fraxinus omus),* connu pour son action antioxydante, est cultivé en Europe du Sud pour sa sève.

Fucus vesiculosus

(Pharéophycées - Fucacées)

FUCUS, CHÊNE MARIN

DESCRIPTION Algue de couleur brune, à frondes plates, généralement fourchues, pourvues de flotteurs naturels (1 m de long).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Atlantique nord et de la Méditerranée occidentale, le fucus est récolté toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Plante entière.

CONSTITUANTS Le fucus contient des polyphénols, des polysaccharides et des minéraux, surtout de l'iode (jusqu'à 0,1 %). Les polysaccharides sont immunostimulants.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le fucus avait des utilisations fort diverses : combustible, aliment pour le bétail, en hiver, et source d'iode et de potasse.
EFFETS **ET USAGES MÉDICINAUX** Riche en iode, le fucus était autrefois prescrit comme un remède contre le goitre. Cette plante, grâce à l'iode qu'elle comporte, agit également sur le métabolisme en stimulant la production d'hormones thyroïdiennes, mais cet effet ne peut s'appliquer en cas de trouble hormonal trop important. En outre, on prescrit le fucus contre les rhumatismes.
RECHERCHES EN COURS Selon un test réalisé en Italie, la consommation de fucus pourrait faire perdre du poids. En France, on l'utilise d'ailleurs à cet effet. Une étude allemande a montré que les polyphénols et les polysaccharides semblent avoir une action antivirale et anti-VIH.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. En cas de maladie de la thyroïde ou si vous prenez de l'insuline, consultez un médecin.

Fumaria officinalis
(Papavéracées)

FUMETERRE, FIEL DE TERRE

DESCRIPTION Plante annuelle grimpante, à feuilles composées, à fleurs tubulaires rosés aux extrémités brunes (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, la fùmeterre pousse en Asie, en Amérique du Nord et en Australie.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes fleuries.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (protopine) et flavonoïdes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Cette plante réputée pour son goût amer purifie le foie. Elle stimule la vésicule biliaire et est



LA FUMETERRE est parfois utilisée, par voie externe, pour traiter ***l'eczéma.***

efficace en cas de migraines d'origine hépatique. Elle est aussi indiquée en cas de difficultés respiratoires et d'affections de la peau (eczéma). Elle est également diurétique et légèrement laxative.
ESPÈCES **VOISINES** La fùmeterre est proche de la corydale (*Corydalis yanhusuo*, p. 89) et de *Fumaria parviflora* d'Asie centrale, plante laxative, dépurative et légèrement diurétique.
ATTENTION A forte dose, la fùmeterre est toxique. N'absorber que sur avis médical.

Galega officinalis
(Fabacées)

GALEGA

DESCRIPTION Buisson vivace à feuilles composées, à folioles lancéolées, à délicates fleurs rosés semblables à celles du pois et



LE ***GALEGA*** *soignait la peste autrefois.*

disposées sur des épis terminaux, et à gousses brun-rouge en automne (1 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Asie et d'Europe continentale, le galega pousse dans les plaines humides. Il est récolté en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (notamment de la galégine), lectines, flavonoïdes et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Jadis utilisé pour soigner la peste, le galega était cultivé pour nourrir le bétail.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Aujourd'hui, le galega est principalement utilisé pour ses propriétés antidiabétiques, car la galégine abaisse fortement le taux de sucre dans le sang. Il ne remplace pas les traitements classiques, mais il peut être efficace aux premiers stades du diabète chez un sujet âgé, surtout sous forme d'infusion. Il favorise également la lactation et possède des propriétés diurétiques.
ATTENTION A utiliser sous contrôle médical en cas de diabète.

Calipea officinalis syn. G. *cusparia*
(Rutacées)

ANGUSTURE

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, à écorce grise, aux folioles d'un vert brillant et aux fleurs d'odeur fétide (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'angusture est originaire des Antilles et de l'Amérique du Sud tropicale. On cueille son écorce tout au long de l'année.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Principes amers, alcaloïdes, notamment de la cusparine, et 1 ou 2 % d'huile essentielle. Les alcaloïdes sont efficaces contre le bacille de la tuberculose.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Traditionnellement employée comme fortifiant et pour faire baisser la fièvre en Amérique du Sud, l'angusture est surtout utile pour soigner les infections des intestins. Elle sert à fabriquer un poison avec lequel les Indiens d'Amazonie tuent les poissons. Elle constituait jadis l'un des ingrédients de boissons aromatiques amères, les bitters.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Puissant amer aux propnétés fortifiantes, l'angusture stimule l'estomac et l'appareil digestif en général. Ayant une action antispasmodique, elle est censée agir sur les nerfs moteurs et, serait donc efficace en cas de paralysie. On la prescrit pour traiter les digestions difficiles, la diarrhée et la dysenterie. En Amérique du Sud, on l'utilise parfois en remplacement du quinquina *(Cinchona* spp., p. 83) pour faire baisser la fièvre.

Calium aparine
(Rubiacées)

GRATTERON

DESCRIPTION Plante annuelle à tige carrée, aux feuilles lancéolées en verticilles, à petites fleurs blanches en bouquets et à petits fruits ronds et verts recouverts de crochets (1,2 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Répandu en Europe et en Amérique du Nord, le gratteron pousse dans de nombreuses autres régions tempérées, notamment en Australie, de préférence dans les jardins, sur le bord des routes et dans les haies. On le cueille à la fin du printemps, juste avant la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Iridoïdes (notamment de l'aspéruloside, légèrement laxatif), anthraquinones (uniquement dans la racine), acides polyphénoliques, alcanes, tanins et flavonoïdes.

HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante doit son nom à ses crochets, qui s'agrippent partout. Le médecin grec Dioscoride, au I" siècle de notre ère, vanta son efficacité en cas de fatigue et décrivit comment les bergers fabriquaient avec ses tiges un tamis pour filtrer le lait.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Diurétique efficace, le gratteron est souvent prescrit en cas d'affections cutanées comme la séborrhée, l'eczéma et le psoriasis, mais aussi contre les œdèmes des glandes lymphatiques et comme agent purifiant, dans les maladies graves. On conseille parfois son absorption sous forme de jus, qui est très diurétique, même si cette plante est plus souvent prescrite en infusion. Ces deux préparadons soignent calculs rénaux et autres troubles urinaires.



Parties aériennes séchées

RECHERCHES EN **COURS** En France, une étude a établie que l'extrait de gratteron fait baisser la glycémie.
ESPÈCES VOISINES Les Mazatecs mexicains utilisaient *Galium orizabense* pour expulser les parasites intestinaux et pour abaisser la fièvre. En Nouvelle-Zélande, *Galium umbrosum* servait à traiter les blennoragies. *Voir* aussi le caille-lait *(Galium verum,* notice suivante).

Galium verum
(Rubiacées)

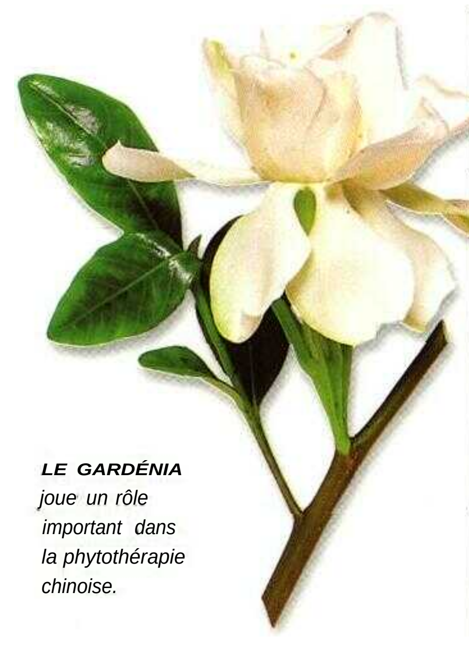
CAILLE-LAIT, GAILLET JAUNE

DESCRIPTION Plante vivace et rampante, à étroites feuilles vert foncé en verticilles et à minuscules fleurs jaune d'or disposées en touffes (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Répandu en Europe et en Asie Mineure et acclimaté en Amérique du Nord, le caille-lait pousse sur les prairies sèches, les haies et les bas-côtés. On le cueille en été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Iridoïdes (notamment de l'aspéruloside), flavonoïdes, anthraquinones et alcanes et rennine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le caille-lait était utilisé pour rembourrer les matelas. Au Moyen Age, on le répandait sur le sol. Comme son nom l'indique, cette plante fait cailler le lait et donne une couleur jaune au fromage. Selon le *Dictionnaire de Trévoux,* le caille-lait « est recommandé pour l'épilepsie. La poudre de ses feuilles est astringente et elle suspend les hémorragies. On joint à l'usage de cette plante des purgatifs plus ou inoins forts».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Légèrement amer, le caille-lait est surtout utilisé en guise de diurétique et en cas d'affections cutanées. Comme son parent le gratteron (voir *Calium aparine,* notice précédente), cette plante est indiquée en cas de calculs biliaires ou rénaux et pour traiter d'autres troubles urinaires comme les cystites. Elle remplace parfois le gratteron pour soigner des affections cutanées chroniques comme le psoriasis.
Le caille-lait a longtemps eu la réputation, en particulier en France, de guérir l'épilepsie.
ESPÈCES VOISINES *Galium elatum* était également utilisé, en France, contre l'épilepsie *(voir* aussi *Galium aparine,* notice précédente).

Gardénia jasminoides syn. G. *augusta*
(Rubiacées)

GARDÉNIA, ZHI ZI (CHINOIS)

DESCRIPTION Plante à feuilles persistantes et vertes, à doubles fleurs odorantes et à fruits orangés (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des provinces du sud-est de la Chine, le gardénia préfère les climats tropicaux. On cueille le fruit lorsqu'il devient orangé.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Huile essentielle, iridoïdes (gardénine, gémpide, gardénoside, crocétine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Chinois emploient le gardénia depuis au moins 2 000 ans. Son huile essentielle sert à aromatiser le thé et à élaborer des parfums.



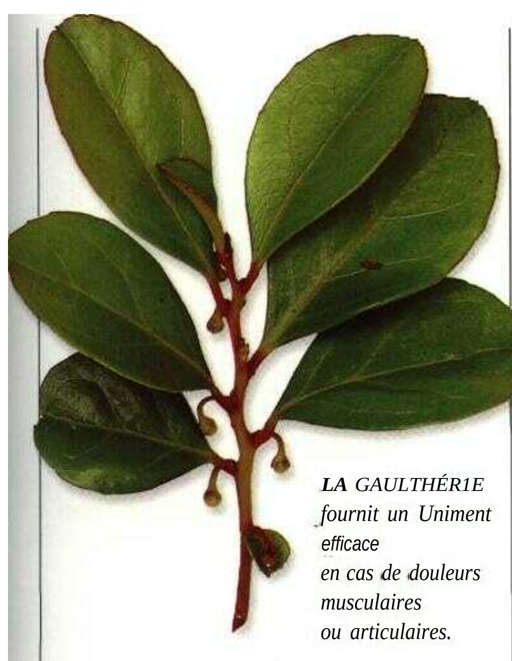
LE GARDÉNIA *joue un rôle important dans la phytothérapie chinoise.*

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Dans la phytothérapie chinoise (p. 40-43), le **gardénia est une plante «amère et froide»,** qui soulage les symptômes liés à la chaleur, notamment la fièvre, l'irritabilité, la nervosité, l'insomnie et la jaunisse, mais aussi les cystites, les douleurs en urinant, les maux de tête et les troubles respiratoires. Il arrête les saignements de nez, du rectum et de l'appareil unnaire. Pulvérisé et mélangé à du blanc d'œuf, il est appliqué sur les contusions.
ESPÈCES VOISINES Le fruit de *Gardénia campanulata,* du nord de l'Inde, est purgatif et vermifuge. *Gardénia gummifera, de* l'est de l'Inde, est antiseptique et digestif. *Gardénia tahitensis, de* la zone pacifique, soulage les maux de tête. *Gardénia thunbergia,* d'Afrique, traite la constipation.
ATTENTION Ne **pas utiliser en cas de** diarrhée.

Caultheria procumbens
(Ericacées)

GAULTHÉRIE

DESCRIPTION Petit buisson aromatique à feuilles coriaces et ovales, à petites fleurs blanches ou rosés en forme de clochettes et à fruits rouges et brillants (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, la gaulthérie pousse dans les bois et sur les versants exposés. On récolte les feuilles et les fruits en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fruits et huile essentielle.
CONSTITUANTS Phénols (notamment de la gaulthérine et de l'acide salicylique), 0,8 % d'huile essentielle ou essence de wintergreen (salicylate de méthyle), mucilage, résine et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens utilisaient la gaulthérie pour soigner les maux de dos et de tête, les rhumatismes, les fièvres et les maux de gorge. Au XIX[e] siècle, Samuel Thomson, le fondateur de la phytothérapie américaine, la mélangeait à du muguet *(Couvallaria majalis,* p. 194) pour soigner la rétention d'eau sévère. Les feuilles ont servi **de substitut au thé** *(Çamellia sinensis,* p. 181), par exemple durant la guerre de l'Indépendance américaine (1776-1784).
EFFETS ET **USAGES** MÉDICINAUX Cette plante est puissamment anti-inflammatoire, antiseptique et digestive. Elle atténue les douleurs rhumatismales et arthritiques. En tisane, elle soulage les flatulences et les coliques. Utilisée sous forme de Uniment ou d'onguent d'huile essentielle, elle apaise les douleurs des muscles, des ligaments et des articulations et peut servir à traiter des affections névralgiques comme la sciatique (compression douloureuse d'un nerf du bas de la colonne vertébrale) ou les névralgies faciales. L'huile essentielle est parfois prescrite contre la cellulite. Certaines tribus



LA GAULTHÉRIE fournit un Uniment efficace en cas de douleurs musculaires ou articulaires.

comme les Inuit du Labrador mangent les baies crues et utilisent les feuilles pour calmer les maux de tête, les douleurs musculaires et les maux de gorge.
ATTENTION Ne pas prescrire en usage interne aux personnes allergiques à l'aspirine. Ne pas administrer d'huile en usage interne ou externe (même diluée) aux enfants de moins de 12 ans sans contrôle médical.

Celidium amansii

(Rhodophycées-Gélidacées)

AGAR-AGAR

DESCRIPTION Algue à frondes et à rubans rouge-brun et translucides, à multiples branches et à fruits sphériques qui mûrissent à la fin de l'automne et au début de l'hiver (1 m de long).
HABITAT ET CULTURE Originaire des côtes pacifiques du Japon et de Corée, signalé sur les côtes sud-africaines et aux Etats-Unis, l'agar-agar pousse à 30 m de profondeur. Cultivé sur des rochers, on le décolle au râteau. Après l'avoir nettoyé et fait bouillir durant 6 heures dans de l'acide sulfurique, on obtient une gelée, l'agar-agar. On en produit environ 6 500 tonnes par an.
PARTIE UTILISÉE Extrait d'algue (agar-agar).
CONSTITUANTS Polysaccharides, dont 90% d'agarose et d'agaropectine, qui sont très mucilagineux.
HISTOIRE ET TRADITIONS Couramment utilisé comme gélifiant dans les préparations alimentaires, l'agar-agar sert principalement à des fins scientifiques, sous forme de milieu de culture pour les micro-organismes cultivés dans les boîtes de Pétri. Son nom japonais, *kanten,* signifie «temps froid». En effet, cette algue est récoltée en hiver, car le gel et le dégel sont des étapes essentielles du processus de fabrication.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Comme la plupart des algues et de **leurs dérivés, l'agar-agar est très nutritif et riche** en mucilage. En médecine, il est principalement utilisé comme laxatif. Une fois dans les intestins, il absorbe **l'eau qui** s'y trouve et il se met à gonfler, stimulant ainsi la digestion ainsi que l'élimination des selles.
ESPÈCES VOISINES *Celidium amansii* est la principale espèce productrice d'agar-agar, mais *Gelidium cartilagineum* **(qui** pousse sur les côtes pacifiques d'Amérique du Nord) ainsi que d'autres espèces voisines présentes dans le monde entier peuvent **servir de substituts à cette algue.**

Celsemium sempervirens

(Loganiacées)

JASMIN SAUVAGE

DESCRIPTION Plante grimpante, à feuilles persistantes vert sombre et à fleurs jaunes en forme de trompettes en grappes (6 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud des Etats-Unis et d'Amérique centrale, le gelsemium pousse sur les sols humides. Le rhizome est déterré en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Acaloïdes indoliques (dont la gelsémine et la gelsidine), des iridoïdes, des coumarines et des tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS On ignore si les Indiens d'Amérique utilisaient le jasmin sauvage dans leur pharmacopée, car l'utilisation régulière de cette plante à des fins thérapeutiques ne date que du XIX[e] siècle. Elle fut d'abord prescrite par les phytothérapeutes de cette époque, avant d'être intégrée à la médecine officielle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Plante particulièrement puissante, le jasmin sauvage est préconisé en petites quantités comme sédatif ou antispasmodique, en particulier en cas de névralgie (douleur provoquée par irritation ou lésion d'un nerf). Le jasmin sauvage est souvent prescrit lors de névralgies faciales. La plante est également appliquée, par voie externe, pour traiter les névralgies intercostales et la sciatique. Grâce à ses propriétés antispasmodiques, le jasmin sauvage est indiqué contre la coqueluche et l'asthme. On le prescrit également contre la migraine, les insomnies, les maux d'estomac et pour réduire la tension artérielle. En France, le jasmin sauvage est utilisé en homéopathie. Les alcaloïdes qui ont un effet dépresseur sur le système nerveux central sont extrêmement toxiques.
ATTENTION Du fait de son extrême toxicité, le jasmin sauvage ne doit être consommé que sur avis médical. Son utilisation est réglementée dans certains pays.

Rhizomes sèches

Géranium maculatum

(Géraniacées)

GÉRANIUM AMÉRICAIN

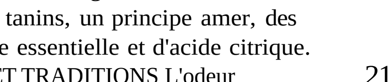
DESCRIPTION Plante vivace à feuilles duveteuses, à fleurs rosés et à fruit en «bec de grue» (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Cette plante habite les forêts du centre et de l'est de l'Amérique du Nord. La racine est déterrée au début du printemps, et les parties aériennes en été.
PARTIES UTILISÉES Racine, parties aériennes.
CONSTITUANTS Le géranium américain contient jusqu'à 30% de tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Amérindiens utilisaient le géranium américain pour soigner les maux de gorge, les aphtes et les gingivites. Cette plante fut ensuite employée pour traiter la diarrhée, les hémorragies internes, le choléra et les maladies vénériennes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringent et agent coagulant, le géranium **américain** est plus utilisé **aujourd'hui que** par le passé.
On le prescrit contre les irritations du côlon, les hémorroïdes, et pour arrêter les hémorragies externes. On le préconise également contre les règles et les pertes blanches trop abondantes.
ESPÈCE VOISINE *Voir* aussi le géranium robert (*Geranium rohertianum,* notice suivante).
ATTENTION Ne pas utiliser de façon prolongée.

Geranium robertianum

(Géraniacées)

GÉRANIUM ROBERT

DESCRIPTION Plante annuelle ou bisannuelle, à feuilles rouges duveteuses, à fleurs rosés en «bec de grue» et à cosses pointues (50 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Europe et d'Asie, cette plante s'est acclimatée à l'Amérique du Nord. On la récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, racines.
CONSTITUANTS Le géranium robert contient des tanins, un principe amer, des traces d'huile essentielle et d'acide citrique.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'odeur



déplaisante de cette plante lui a valu en Grande-Bretagne le sobriquet de *stinking Bob* (Bob [diminutif de Robert]-qui-pue).
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** En Europe, le géranium robert est peu employé en phytothérapie. On l'utilise parfois comme le géranium américain (voir *Géranium maculatum,* notice précédente), comme astringent ou pour soigner les plaies. Cette plante mériterait de faire l'objet de recherches approfondies.

Ceum urbanum

(Rosacées)

BENOÎTE

DESCRIPTION Plante vivace duveteuse, à tiges filiformes, à feuilles composées, à petites fleurs jaunes à 5 pétales et à fruits dotés de crochets (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie centrale, la benoîte est une plante «de bord de route». La racine est déterrée au printemps, les parties aériennes récoltées en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, racines.
CONSTITUANTS La benoîte contient des glucosides phénoliques, des tanins, de l'huile essentielle (eugénol) et, parfois, des lactones sesquiterpéniques (cnicine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Connue autrefois sous le nom *d'herba benedicta* (herbe bénite), la benoîte était, au Moyen Age, créditée d'importantes vertus magiques.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** La benoîte est un astringent, surtout utilisé ' pour traiter les affections buccales, de la gorge et de l'appareil digestif. On l'emploie pour raffermir les gencives, soigner les aphtes, et, en gargarisme, pour traiter les affections du pharynx et du larynx; elle soulage les maux d'estomac et des intestins. On la prescrit contre l'ulcère d'estomac, les irritations du côlon, la diarrhée et la dysenterie. Sous forme d'onguent, la benoîte parvient parfois à soulager les hémorroïdes. Elle réduit les pertes vaginales, et comme la quinine, elle est censée faire baisser la fièvre.

Clechoma hederacea syn. *Nepeta glechoma*

(Lamiacées)

LIERRE TERRESTRE

DESCRIPTION Plante rampante vivace, à longues racines, à feuilles rémformes crénelées et à fleurs violettes en volutes (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et de l'ouest de l'Asie, ce lierre s'est acclimaté dans d'autres régions, notamment en Amérique du Nord.
Il pousse en lisière des bois et le long des chemins et des haies. On le récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Sesquiterpènes, flavonoïdes, huile essentielle, amer (gléchomine), acides caféiques et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le lierre terrestre est parfois utilisé en Grande-Bretagne pour parfumer et clarifier la bière. On le prescrivait au Moyen Age contre la fièvre et les toux chroniques. Dans son *Dictionnaire universel* (1690), Antoine Furetière dit qu'on se sert de la feuille «pour faire purger les cautères».
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** Tonique et diurétique, le lierre terrestre est souvent prescrit en cas d'affections des muqueuses de l'oreille, du nez, de la gorge et du système digestif. On peut l'administrer aux enfants souffrant de bronchite prolongée, d'affections aiguës de la gorge et des bronches ou l'utiliser pour traiter d'autres maux chroniques, telle la sinusite. Cette plante est également un excellent remède contre la gastrite et l'acidité de l'estomac.



*LEUEKSE , **TERRESTRE** est efficace pour traiter les troubles du système digestif.*

Le lierre terrestre, par son effet agglutinant, combat les diarrhées et contribue à réduire les sécrétions liquides ou muqueuses. On l'utilise également comme fortifiant dans le traitement du scorbut et des troubles biliaires.

Glycine max

(Fabacées)

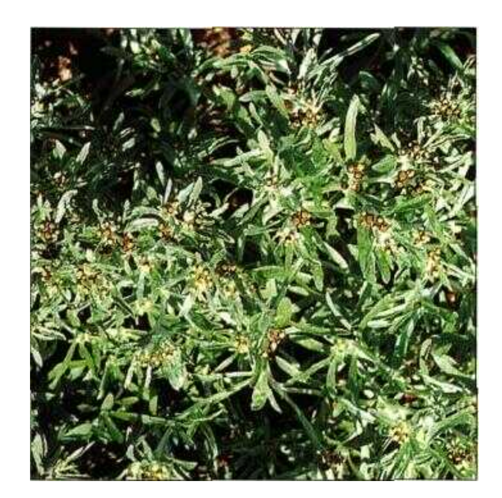
SOJA CULTIVÉ

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles trifoliées, à fleurs blanches ou pourpres et à cosses de 2 à 4 fèves (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le soja, qui provient d'Indochine, est cultivé dans les régions chaudes des zones tempérées. Les cosses sont ramassées à maturation.
PARTIES UTILISÉES Fèves, germes.
CONSTITUANTS La fève contient des protéines (env. 30%), de l'huile fixe (env. 17%), de la lécithine (2% min.), de l'acide linoléique et de l'acide alpha-linoléique, des isoflavones, du coumestrol, des stérols, des saponines, des vitamines et des minéraux. Le coumestrol et les isoflavones sont similaires aux œstrogènes humains.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Aliment très répandu en Asie, le soja est consommé en Chine depuis plus de 5 000 ans. C'est l'un des principaux légumes cultivés dans le monde.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Bien que leur valeur médicinale soit infime, les fèves et les produits du soja constituent d'importantes sources nutritionnelles en protéines, en lécithine et en acides gras essentiels. Les fèves joueraient un rôle appréciable contre le cancer, notamment celui du sein. Leur action dans la production d'oestrogènes en font un nutriment privilégié pour les femmes, au moment de la ménopause, en les aidant à surmonter les symptômes comme les bouffées de chaleur, et à combattre l'ostéoporose. Pour les Chinois, les germes aident à combattre la fièvre.
RECHERCHES EN **COURS** Les isoflavones, les stérols, les saponines et les fibres contribuent à l'action préventive du soja contre le cancer. Le nombre peu élevé de cancers dans certains pays comme le Japon serait lié au fait que leur population consomme du soja régulièrement. Les isoflavones, le coumestrol et les stérols sont des phyto-œstrogènes. Ils semblent réduire le taux d'oestrogènes dans le corps quand il est trop élevé (comme lors des troubles menstruels) et le compenser quand il est trop faible (comme durant la ménopause). L'huile de soja non raffinée possède d'importants taux de lécithine et d'acides gras essentiels poly-insaturés, indispensables pour maintenir dans le sang le bon cholestérol.

Cnaphalium uliginosum
(Astéracées)

GNAPHALIUM DES MARAIS

DESCRIPTION Plante annuelle à étroites feuilles gris argenté et à petits capitules jaunes (20 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, du Caucase et du Proche-Orient, le gnaphalium des marais s'est acclimaté en Amérique du Nord, en particulier sur les sols humides. On le cueille en été, lorsqu'il fleurit.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile essentielle et tanins.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Peu utilisé aujourd'hui en phytothérapie, le gnaphalium a des propriétés astringentes et antiseptiques. En Grande-Bretagne, on le prescrit occasionnellement en cas d'angine, d'irritation de la gorge, d'enrouement et de sécrétions trop abondantes des sinus et du nez. En Russie, on le recommande pour abaisser la tension artérielle. Il serait, de plus, antidépresseur et aphrodisiaque.
ESPÈCES **VOISINES** Une autre espèce utilisée en France, G. *dioicum*, astringente, traite les affections pulmonaires. Un parent nord-américain, C. *polycephalum*, soignait les troubles respiratoires et intestinaux, tout comme G. *keriense*, originaire de Nouvelle-Zélande.



LE GNAPHALIUM DES MARAIS pousse dans les marais d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie.

Cossypium herbaceum
(Malvacées)

COTONNIER

DESCRIPTION Plante bisannuelle ou vivace à feuilles lobées, à grandes fleurs blanches ou rosés et à graines entourées de touffes de poils duveteux et blancs (2,5 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire du sous-continent indien et de la péninsule Arabique, le coton pousse sous les climats tropicaux ou tempérés et chauds. Il est essentiellement cultivé pour ses fibres. On récolte sa racine et ses graines en automne.
PARTIES UTILISÉES Ecorce de la racine et huile des graines.
CONSTITUANTS L'écorce de la racine contient du gossypol (un sesquiterpène qui rend les hommes stériles) et des flavonoïdes. Les graines contiennent une huile fixe (dont 2 % de gossypol) et des flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le coton est cultivé depuis la nuit des temps en Inde et au Moyen-Orient pour ses fibres et ses propriétés médicinales, notamment pour provoquer les règles. L'effet contraceptif de l'huile issue des graines sur les hommes a été découvert en Chine.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** L'écorce de la racine, rarement utilisée aujourd'hui, remplaçait jadis l'ergot *(Claviceps purpurea)*, une plante communément employée pour faciliter les accouchements. Mais l'action du coton (stimulation des contractions utérines) est moins violente. L'écorce du coton provoque des avortements et diminue le flux menstruel. Celle de la racine facilite la coagulation et la lactation. L'huile des graines traite les règles abondantes et les tumeurs bénignes de l'utérus.
RECHERCHES EN COURS Les graines et leur huile pourraient provoquer la stérilité masculine. En Chine, elles ont donné lieu à la mise au point de contraceptifs masculins. Cette huile diminue le nombre de spermatozoïdes et dégrade les cellules qui les produisent.
ESPÈCES VOISINES En Amérique, *Cossypium hirsutum*, cultivé pour ses fibres, était aussi une plante médicinale très prisée par les Mayas et les Aztèques. A l'issue de son premier voyage, Christophe Colomb en rapporta en Europe. Les Amérindiens soulageaient les douleurs de l'accouchement avec son écorce. Au XIX[e] siècle, celle-ci servait à provoquer les règles et les avortements.
ATTENTION L'écorce de la racine et l'huile des graines peuvent être toxiques. Elles doivent être prescrites sous contrôle médical. Déconseillé pendant la grossesse.

Grindelia camporum syn. *G. robusta* var. *rigida*
(Astéracées)

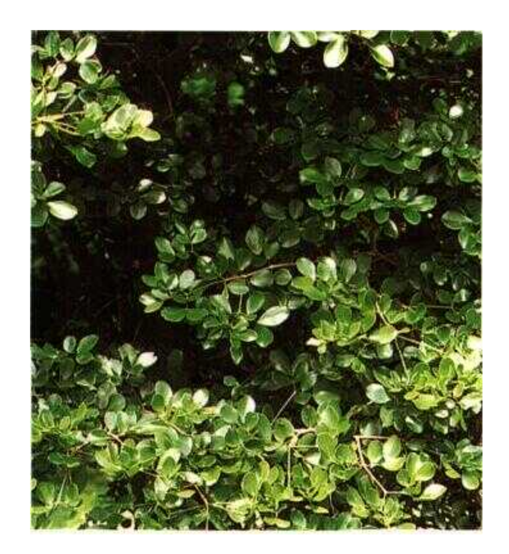
GRINDELIA

DESCRIPTION Plante vivace à fleurs jaune-orangé semblables à celles de la marguerite et à feuilles triangulaires (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud-est des Etats-Unis et du Mexique, le grindelia pousse sur les sols secs et salins. On le cueille à la fin de l'été, lors de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et sommités.
CONSTITUANTS Diterpènes (notamment de l'acide grindélique), résines et flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique soignaient les affections bronchiques et les réactions cutanées dues aux intoxications, avec du grindelia. Cette plante a cependant été inscrite à la *Pharmacopée des Etats-Unis* entre les années 1882 et 1926.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le grindelia est efficace en cas d'asthme et de difficultés respiratoires. Antispasmodique, il détend également les muscles des voies respiratoires et facilite l'évacuation des mucosités bronchiques. Il désensibiliserait en outre les terminaisons nerveuses des bronches et ralentirait le rythme cardiaque, facilitant ainsi la respiration. Le grindelia traite les bronchites, l'emphysème et les inflammations de la gorge et du nez. On le prescrit aussi contre la coqueluche, le rhume des foins et la cystite, ainsi qu'en application sur les irritations cutanées et les brûlures, dont il accélère la cicatrisation.
ESPÈCE VOISINE *Crindelia squarrosa*, une espèce d'Amérique du Nord qui remplaçait *Crindelia camporum*, était utilisée par les Indiens d'Amérique pour soigner les troubles respiratoires comme les rhumes, la toux et la tuberculose.
ATTENTION Le grindelia est toxique à doses excessives. Ne pas utiliser en cas de troubles cardiaques ou rénaux.

Guaiacum officinale
(Zygophyllacées)

BOIS DE GAIAC, BOIS DE VIE

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, composées et ovales, à petites fleurs bleu nuit en forme d'étoile et à gousses en forme de cœur (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Sud et des Antilles, le bois de gaiac pousse dans les forêts tropicales. On récolte son bois et l'on extrait de la résine du cœur de ce bois.
PARTIES UTILISÉES Bois et résine.
CONSTITUANTS Des lignanes (notamment furoguaiacidine et guaiacine), 18 à 25% de résine, de la vanilline et des terpènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1519, Ulrich von Hutten, un humaniste allemand, aurait guéri de la syphilis après 40 jours de soins, déjeune, d'abondante transpiration, en absorbant des décoctions de bois de gaiac. En 1526, Oviedo, l'un des premiers chroniqueurs américains d'histoire naturelle, écrit que «les Indiens des Caraïbes guérissent très facilement» des maladies vénériennes grâce à cette plante. Pendant des années, le bois de gaiac fut très recherché en Europe



LE BOIS DE GAIAC, censé guérir de la syphilis, était jadis très prisé en Europe.

puis il fut peu à peu délaissé, à mesure que se révélait son inefficacité contre la syphilis. Cependant, on lui prête certains effets sur cette maladie lorsqu'il est associé à un régime alimentaire approprié.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Utilisé en Europe, surtout en Angleterre, pour soigner les rhumatismes et l'arthrite, le bois de gaiac a des propriétés anti-inflammatoires : il soulage les douleurs et les inflammations articulaires. Diurétique et laxatif, il stimule la transpiration et il accélère l'élimination des toxines, ce qui le rend efficace contre la goutte. On frictionne les zones atteintes de rhumatismes avec de la teinture. On applique de la résine sur les dents douloureuses. La décoction de copeaux est un anesthésique local qui traite les rhumatismes articulaires et les cloques de l'herpès.
ESPÈCES VOISINES *Guaiacum sanctum,* qui pousse en Amérique centrale et en Floride, et *Guaiacum coulteri,* d'origine mexicaine, ont les mêmes usages que le bois de gaiac.
ATTENTION Le bois de gaiac est soumis à des restrictions légales dans certains pays.

Cuarea rusbyi

(Méliacées)

COCILLANA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, à écorce gris pâle, à feuilles composées et lancéolées et à fleurs vertes ou blanches.
HABITAT ET CULTURE Le cocillana est originaire de l'est des Andes. On récolte son écorce tout au long de l'année.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Anthraquinones, proanthocyanides et huile volatile.
HISTOIRE ET TRADITIONS AUX Antilles et en Amérique du Sud, on utilisait le **coccillana comme agent vomitif,** probablement depuis des siècles. Il a été introduit en Occident par H. H. Rusby, qui en a rapporté des spécimens de Bolivie en 1886.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le cocillana est utilisé pour évacuer les mucosités des bronches, de la gorge et de la poitrine. En effet, son pouvoir expectorant est supérieur à celui de l'ipéca *(Cephaelis ipecacuanha,* p. 185). Il traite la toux et la bronchite. Cependant, à hautes doses, cette plante provoque des vomissements.
ESPÈCES VOISINES La gomme-résine de *Guarea guara* des Caraïbes est coagulante, et la décoction des feuilles soigne les hémorragies internes. *Cuarea martiana* du Brésil purifie l'ensemble de l'organisme.
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical.

Cymnema sylvestre

(Asclépiadacées)

GYMNEMA, GURMAR (NOM INDIEN)

DESCRIPTION Grande plante verte à feuilles persistantes d'un vert terne et de 5 cm de long, à tige volubile et à ombelles de petites fleurs jaunes, grimpant le long des arbres à une hauteur souvent considérable.
HABITAT ET CULTURE Originaire des forêts du centre et du sud de l'Inde, du Sud-Est asiatique et du nord de l'Australie, il apprécie les sols riches en terreau.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Saponines (acides gymnémiques) et un polypeptide (gumiarine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le gymnema a longtemps été employé dans la médecine populaire indienne pour remédier au besoin irrépressible de sucre et comme remède au diabète. Son nom indien signifie «destructeur de sucre».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le gymnema est précieux dans le traitement du diabète, surtout dans les premières phases de la maladie, à l'âge de la maturité ou de la vieillesse. Une cure régulière pendant une année ou plus contribue à enrayer l'aggravation de la maladie. Le gymnema peut régénérer les cellules pancréatiques qui sécrètent l'insuline. L'aptitude remarquable de la plante à cacher le goût du sucre contribue à en réduire le besoin.
RECHERCHES EN COURS De récentes recherches en Inde et au Japon laissent penser que le gymnema peut constituer un traitement naturel efficace du diabète. Dans deux études cliniques menées en Inde, des patients diabétiques manifestèrent un besoin moins important en insuline. Il semble que le gymnema puisse encourager la réparation des flots de Langerhans, les cellules du pancréas sécrétant l'insuline. Les feuilles s'avèrent anesthésier les cellules gustatives de la langue reconnaissant le goût sucré et **réduire** temporairement l'appétit.

Haronga madagascariensis

(Guttifères)

HARONGA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes mouchetées de noir, vert foncé sur le dessus et recouvertes d'un duvet brun-rouge sur le dessous, et à grappes de fleurs rouille (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Madagascar et d'Afrique orientale, l'haronga pousse sous les tropiques. On récolte les feuilles et l'écorce tout au long de l'année.
PARTIES UTILISÉES Feuilles et écorce.
CONSTITUANTS L'écorce contient des pigments phénoliques, des triterpènes, des anthraquinones et des tanins. Les feuilles contiennent des pigments phénoliques, de l'hypéricine, des flavonoïdes et des tanins. L'hypéricine, également présente dans le millepertuis *(Hypericum perforatum,* p. 108), est antivirale.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Afrique, on utilisait traditionnellement la résine d'haronga pour fixer les têtes des flèches.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Censé stimuler les sécrétions biliaires, l'haronga est utilisé en Europe pour traiter les indigestions et les déficiences pancréatiques. Légèrement astringent et laxatif, il est prescrit, en Afrique, contre les troubles digestifs, notamment les diarrhées et la dysenterie.

Helleborus niger

(Renonculacées)

HELLÉBORE NOIR, ROSE DE NOËL

DESCRIPTION Vivace à feuilles persistantes, coriaces et basilaires et à grandes fleurs rosés, pourpres ou blanches (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE D'origine européenne, l'hellébore noir pousse à l'état sauvage dans le sud et le centre de l'Europe ainsi qu'en Turquie. On le cultive beaucoup comme plante ornementale.
PARTIES UTILISÉES Rhizome, racine et feuilles.
CONSTITUANTS Glucosides cardiotoniques (helléborine, helléboréine et hellébrine), saponosides et alcaloïdes (protoanémonine). Les glucosides cardiotoniques ont une action similaire aux glucosides de la digitale pourpre *(Digitalis purpurea, p.* 201).



L'HELLÉBORE NOIR était autrefois prescrit pour sa capacité à stimuler le cœur.

HISTOIRE ET TRADITIONS L'auteur latin Pline l'Ancien (23-79 apr.J.-C.) prétendait que l'hellébore noir était utilisé au moins depuis 1400 av.J.-C. pour traiter les maladies mentales. Cette plante avait la réputation d'éliminer la bile noire qui, selon la théorie des quatre humeurs, provoque la folie.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Toxique même à doses infimes, l'hellébore noir, de saveur acre, a des propriétés purgatives et vermifuges. Il favorise également le flux menstruel et était administré autrefois pour provoquer les règles. Les glucosides cardiotoniques issus des feuilles ont été prescrits comme stimulant cardiaque aux personnes âgées. Aujourd'hui, il est considéré comme trop toxique pour être utilisé.
ATTENTION L'hellébore **noir est très toxique.** A n'utiliser en aucun cas.

Herniaria glabra
(Caryophyllacées)

HERNIAIRE, TURQUETTE

DESCRIPTION Plante vivace ou annuelle à tiges procombantes, à feuilles ovales et à fleurs vertes groupées.
HABITAT ET CULTURE On trouve l'herniaire en Europe et en Asie Mineure. Elle pousse sur les sols arides, chaulés et sablonneux. On récolte les parties aériennes à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Coumarines (dont 3 % d'hemiarine et de scopolétine), flavonoïdes, acides phénoliques et saponines.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, cette plante est mentionnée pour la première fois au XVI[e] siècle. Son nom générique *d'Hemiaria* fait référence à sa faculté de soigner les hernies.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La principale vertu de l'herniaire est d'être diurétique. La plante fraîche permet de traiter les affections urinaires comme la cystite, les irritations de la vessie et les calculs biliaires. En cataplasme, elle exerce une action astringente sur les ulcères cutanés, dont elle favorise la guérison.
Elle a une action antispasmodique sur la vessie. A préparer seulement en macération et non en infusion.

Hieracium pilosella
(Astéracées)

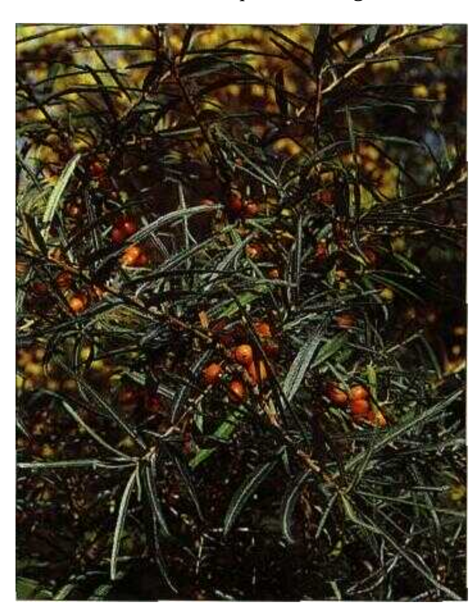
PILOSELLE, ÉPERVIÈRE

DESCRIPTION Plante vivace, à poils étoiles ou laineux, et à fleurs jaunes groupées dans une collerette de feuilles (20 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La piloselle est répandue en Europe et dans les régions tempérées d'Asie et d'Amérique du Nord. Elle pousse sur les sols secs et sablonneux ; on la récolte en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS La piloselle contient une coumarine (ombelliférone), des flavonoïdes, de l'acide caféique et de l'inuline. On considère qu'elle est aussi un antifongique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «la piloselle est vulnéraire et détersive». L'auteur ajoute qu'elle est efficace en cas de jaunisse et d'hydropisie et conclut en affirmant qu'«on se sert de son extrait pour les ulcères et pour la phtisie ».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La piloselle stimule la toux et freine la production de mucosités. La combinaison de ces effets en fait un remède efficace aux pathologies respiratoires (asthme, coqueluche, bronchite, difficultés respiratoires chroniques ou non). Grâce à son action astringente, la piloselle contribue à réduire les mucosités, parfois même dans la totalité de l'appareil respiratoire. Fraîche, la plante est utilisée pour ses propriétés diurétiques.
En cataplasme, elle concourt à faciliter la cicatrisation des blessures.

Hippophaë rhamnoides
(Elaéagnacées)

ARGOUSIER

DESCRIPTION Arbre épineux à feuilles caduques, à rameaux étalés, à feuilles alternes rousses et argentées, à fleurs vertes mâles ou femelles et à fruit orangé (5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, l'argousier pousse dans les zones littorales sablonneuses et les lits asséchés des torrents de montagne. Les baies sont récoltées en automne.
PARTIES UTILISÉES Baies.
CONSTITUANTS Le fruit contient des flavonoïdes, des flavones, des caroténoïdes, de l'acide ascorbique (en grande quantité), des vitamines A, C, E et de fortes proportions de minéraux dont le soufre, le sélénium, le zinc et le cuivre. Les graines contiennent des niveaux appréciables d'acide alpha-hnolénique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Traditionnellement, les Tartares et les Sibériens consommaient les baies avec **du lait et du fromage. Ils en faisaient également** de la confiture.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Les baies de l'argousier ont une haute teneur en vitamine C. On s'en sert pour accroître la résistance de l'organisme aux infections. Légèrement astringentes, les baies sont utilisées en décoction pour traiter les irritations et éruptions cutanées.
RECHERCHES EN COURS Les études menées en Europe de l'Est et en Chine laissent penser que le fruit, les graines et leur huile ont une action bénéfique dans la guérison



L'ARGOUSIER** est reconnaissable à ses **longues** feuilles argentées et à ses baies orangées, **qui accroissent la résistance de l'organisme.

des blessures et qu'ils peuvent remédier aux troubles circulatoires, comme dans l'artériosclérose.

Hordeum vulgare
(Poacées)

ORGE

DESCRIPTION Plante annuelle à tige droite, à feuilles lancéolées, à auricules portant une

double rangée **de grains et à longs poils** (1 m de haut)
HABITAT ET CULTURE L'orge est cultivée dans les régions tempérées On la moissonne en été à maturation des graines.
PARTIES UTILISÉES Graines
CONSTITUANTS L'orge contient des polysacchandes, des protéines, des sucres, des graisses et des vitamines B et E. Les jeunes

L'ORGE est consommée par l'homme depuis l'époque néolithique.

bnns contiennent des aminés (tyramme et gramme).
HISTOIRE ET TRADITIONS L'orge est consommée depuis des milliers d'années. Diosconde (i" siècle) la recommande «pour combattre et affaiblir les humeurs malignes et subtiles, soigner les ulcères et les gorges douloureuses».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'orge est excellente pour les convalescents, en bouillie ou en tisane. Elle apaise les irritations de la gorge et fournit à l'organisme des éléments nutritifs faciles à assimiler. On l'utilise volontiers pour traiter les sécrétions abondantes des muqueuses. Grâce à ses qualités émollientes, elle calme les inflammations des appareils digestif et urmaire L'orge facilite la digestion du lait, chez les bébés, elle prévient l'apparition de caillots dans l'estomac On la présent aux enfants souffrant d'infections mineures ou de diarrhées L'hordénine, puissant antidiarrhéique, est utilisée dans de nombreuses préparations pharmaceutiques.
RECHERCHES EN **COURS** Des recherches en Chine montrent que l'orge aide au traitement de l'hépatite D'autres tests ont révélé son efficacité contre le diabète Le son peut contribuer à abaisser le taux de cholestérol et à prévenir le cancer des intestins.

Hydrangea arborescens
(Hydrangéacées)

HORTENSIA SAUVAGE

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques de forme ovale, à petites fleurs blanc mat en grappes (3 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Onginau-e de la côte est des Etats-Unis, l'hortensia sauvage pousse dans les bois et les rivières On déterre la racine en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS L'hortensia contiendrait des flavonoides, un glucoside cyanogénétique (hydrangéme), des saponmes et de l'huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Cherokees utilisaient l'hortensia sauvage pour soigner les calculs rénaux et biliaires Au XIX[e] siècle, aux Etats-Unis, on associait à l'hortensia sauvage un mélange de chiendent *(Agmpymn repens,* p 162) et de rosé trémière *(Althaea rosea)* pour traiter les problèmes rénaux, dont la néphrite
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
En Occident, on attnbue à l'hortensia sauvage des propriétés thérapeutiques particulièrement adaptées au traitement des calculs rénaux et biliaires Cette plante favoriserait l'expulsion des calculs et la dissolution des dépôts résiduels L'hortensia sauvage est également présent contre diverses affections de l'appareil gémto-unnaire, comme la cystite, l'urétnte, l'hypertrophie de la prostate et la prostaûte.

Hygrophila spinosa
(Acanthacées)

GOKULAKANTA

DESCRIPTION Arbuste épineux à tiges rouges, à fleurs bleues et à petites graines rouges et plates (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE
Originaire d'Inde, le gokulakanta est maintenant largement cultivé dans toutes les régions tropicales. On le récolte à la floraison.
PARTIES UTILISÉES
Parties aénennes, racines.
CONSTITUANTS Le gokulakanta contient du mucilage, des huiles fixe et essentielle et un alcaloïde.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Très fréquemment présent **en** Inde, le gokulakanta est censé receler des propriétés aphrodisiaques
Les parties aénennes et les cendres de cet arbre sont puissamment diurétiques ; on les emploie pour éliminer les déchets accumulés dans l'organisme
La racine est émolliente : on l'utilise pour soulager les douleurs provoquées par les infections unnaires Le gokulakanta tonifie le foie dans les cas de jaunisse et d'hépatite.

Hyoscyamus niger
(Solanacées)

JUSQUIAME

DESCRIPTION Plante annuelle ou biennale, à feuilles légèrement lobées et à fleurs jaune pâle veinées de rouge en forme de clochettes (1 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Onginau-e d'Asie mineure et d'Europe du Sud, la jusquiame pousse aujourd'hui en Europe centrale et occidentale, ainsi que dans les deux Aménques Dans certaines parties du monde, notamment en Angleterre et en Aménque du Nord, elle est cultivée pour ses propnétés thérapeutiques Les feuilles et les fleurs sont récoltées juste après la floraison, la première année pour la variété annuelle et la seconde année pour la variété biennale
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fleurs.

LA JUSQUIAME se distingue par ses fleurs jaunes veinées de rouge. On l'utilise depuis l'Antiquité comme antalgique.

CONSTITUANTS La jusquiame contient de 0,045 à 0,14% d'alcaloïdes à noyau tropane, en particulier l'hyoscyamine et la scopolamme. Ces constituants sont communs aux autres membres de la famille des Solanacées, mais le taux relativement élevé de hyoscyamme dans la composition de la Jusquiame produit un effet sédatif supérieur à ses parentes, la datura *(Datura stramomum,* p. 199) et la belladone *(Atropa belladonna,* p. 69).

HISTOIRE ET TRADITIONS La jusquiame est utilisée à des fins médicales depuis des milliers d'années. Des textes babyloniens et des papyrus égyptiens (v. 1500 av. J.-C.) mentionnent que cette plante, fumée, soulageait les rages de dents. Dans la mythologie grecque, les morts étaient parés de jusquiame à leur arrivée aux Enfers. Au F siècle av. J.-C., Dioscoride recommande la jusquiame contre l'insomnie, la toux, les règles trop abondantes, les ophtalmies, la goutte et diverses douleurs. Il conseille de la consommer un an au plus tard après la coupe. Au Moyen Age, la Jusquiame portait le nom latin de *dentaria,* terme dénotant son usage contre les rages de dents. Elle est réputée pour son action légèrement psychotrope, et ainsi associée aux pratiques de sorcellerie.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En phytothérapie, on prescrit couramment la jusquiame comme antalgique et sédatif. On l'emploie surtout pour apaiser les douleurs de l'appareil unnaire, notamment celles provoquées par les calculs rénaux, et les douleurs abdominales. Son action sédative et antispasmodique en fait un excellent remède en cas de maladie de Parkinson : au premier stade de la maladie, elle atténue les tremblements et les rigidités musculaires du patient. Sous forme d'encens ou de cigarette, on la prescrit contre l'asthme et la bronchite. En usage externe, l'huile essentielle soulage les douleurs névralgiques, sciatiques ou rhumatismales. La jusquiame réduit aussi les sécrétions des muqueuses, de la salive et des sucs digestifs. Comme la belladone, elle dilate les pupilles. On l'utilise couramment comme anesthésique ou pour lutter contre le mal des transports.

ESPÈCES VOISINES Parmi les autres espèces *Hyoscyamus, H. muticus* est traditionnellement prescrite comme sédatif et fumée par les Bédouins contre les maux de dents. *Voir aussi* belladone *(Atropa belladonna,* p. 69).

ATTENTION N'utiliser que sur prescription médicale. Toxique à hautes doses. On utilise surtout les alcaloïdes de la plante.

Hyssopus officinalis

(Lamiacées)

HYSOPE

DESCRIPTION Plante vivace et touffue à feuilles étroites et à fleurs bleues bilabiées (60 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire **du sud** de l'Europe, l'hysope pousse spontanément sur le pourtour méditerranéen, notamment dans les Balkans et en Turquie, de préférence dans les lieux ensoleillés et secs et dans les jardins. On récolte les sommités fleuries au moment de la floraison de la plante, en été.

PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries, huile essentielle.

CONSTITUANTS Marrubine (principe amer), flavonoïdes, huile essentielle (pino-camphone et thuyone), tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS Fort prisée, jadis, l'hysope tenait lieu de panacée. Selon un vieux dicton, «quiconque rivalise avec les vertus de l'hysope en sait trop». Au I[er] siècle de notre ère, le médecin grec Dioscoride recommandait une préparation à base d'hysope, de figuier *(Ficus carica,* p. 211), de rue *(Ruta graveolens,* p. 264), de miel et d'eau pour soigner des affections comme la pleurésie, l'asthme, l'insuffisance respiratoire, les bronchites et la toux chronique. Cette plante est utilisée pour parfumer diverses liqueurs, dont la célèbre Chartreuse.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Trop sous-estimée, l'hysope possède des propriétés aussi bien sédatives que toniques. Elle soigne efficacement la bronchite et les affections respiratoires, notamment en cas de sécrétions abondantes. La marrubine contenue dans l'hysope est un puissant expectorant : elle fluidifierait les mucosités pulmonaires, et, par la même, faciliterait leur expectoration. L'hysope étant susceptible d'irriter les muqueuses, il vaut mieux l'utiliser une fois que l'infection a régressé, de manière à favoriser le rétablissement général du sujet. En raison de ses propriétés sédatives, la plante est efficace en cas d'asthme, aussi bien chez l'adulte que chez l'enfant, notamment lorsque l'affection se double d'une congestion des muqueuses. Comme de nombreuses plantes recelant de l'huile essentielle, l'hysope a une action apaisante sur l'appareil digestif et constitue un remède efficace contre l'indigestion, les flatulences et la colique.

ATTENTION Le pino-camphone et la thuyone, présents dans l'huile essentielle, sont toxiques. Celle-ci pouvant provoquer des crises d'épilepsie, on ne doit l'utiliser que sous contrôle médical. L'hysope n'est délivrée en France que sur prescription médicale.

Iberis amara

(Brassicacées)

IBERIS

DESCRIPTION Plante annuelle duveteuse, à feuilles dentées et à fleurs blanches ou mauves (30 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE L'iberis pousse dans les friches, les terres arables et les vignobles d'Europe et d'Afrique du Nord. Les sommités fleuries sont récoltées en été et les graines, après maturation, en automne.

PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries, graines (parfois).

CONSTITUANTS Hétérosides sulfurés et vitamine C.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Peu utilisé de nos jours en phytothérapie, l'iberis est un fortifiant au goût amer, qui facilite la digestion et l'expulsion des gaz. PJche en vitamine C, il est traditionnellement prescrit pour soigner la goutte, les rhumatismes et l'arthrite.



L'IBERIS est un remède traditionnel contre la ***goutte.***

Ilex aquifolium

(Aquifoliacées)

Houx

DESCRIPTION Arbuste ou arbre à feuilles persistantes à bords épineux, à petites fleurs blanches et à baies rondes et rouges (5 m de haut max.).

HABITAT ET CULTURE Le houx pousse dans une grande partie de l'Europe, de l'Asie occidentale et centrale et d'Afrique du Nord, de préférence dans les bois, les haies, sur les terrains graveleux ou gras, mais aussi dans les jardins. On récolte les feuilles au printemps et les baies, en hiver.

PARTIES UTILISÉES Feuilles, baies.

CONSTITUANTS Ilicine (principe amer), ilixanthine, théobromine et acide caféique.

HISTOIRE ET **TRADITIONS** Durant des siècles, le houx a tenu une place prépondérante dans la vie religieuse en Europe. Lors du solstice d'hiver, les druides, notamment, ornaient leurs demeures avec des

feuilles et des baies de houx. Les Romains avaient coutume d'en échanger des branches durant les fêtes des saturnales, au mois de décembre ; cette tradition fut reprise par les premiers chrétiens. Un herbier anglo-saxon très ancien, le *Lacnunga,* préconisait de faire bouillir l'écorce de houx dans du lait de chèvre pour soulager la gêne respiratoire.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le houx est peu utilisé de nos jours. Ses feuilles sont diurétiques et laxatives ; elles traitent les fièvres, les jaunisses et les rhumatismes. Les baies purgent les intestins ; à hautes doses, elles provoquent des vomissements. La théobromine, un alcaloïde de type caféique, sert pour soigner l'asthme.

Houx

ESPÈCES **VOISINES** Plusieurs espèces *Ilex ont* servi de purgatifs et de remède contre la fièvre. Les Amérindiens utilisaient *Ilex vomitoria,* pour provoquer le vomissement.

ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. Les baies de houx sont toxiques, notamment chez l'enfant.

Ilex paraguariensis syn. *I. paraguensis*

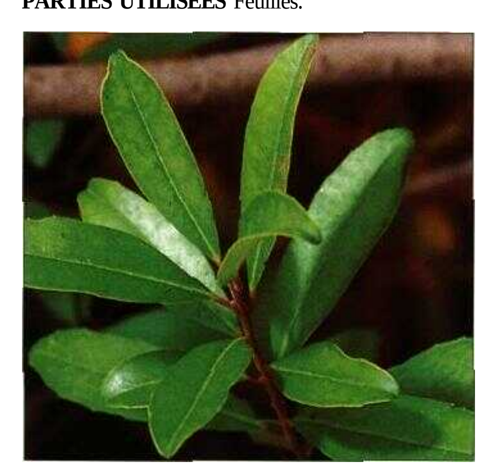
(Aquifoliacées)

MATÉ

DESCRIPTION Arbuste ou petit arbre, à larges feuilles persistantes, à fleurs blanches et à petites baies rougeâtres (6 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Le maté pousse spontanément en Amérique du Sud ; on le cultive en Argentine, en Espagne et au Portugal. Récoltées lorsque les baies sont mûres, les feuilles sont chauffées au-dessus d'un feu de bois, préparées puis conservées pendant un an avant d'être utilisées.

PARTIES UTILISÉES Feuilles.



LE MATÉ fournit un thé doté de propriétés énergétiques, analgésiques et diurétiques.

CONSTITUANTS Dérivés xanthiques, dont environ 1,5 % de caféine, environ 0,2 % de théobromine, de la théophylline et jusqu'à 16% de tanins.

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le maté est une boisson tonique traditionnelle en Amérique du Sud, qui redonne immédiatement de l'énergie, physique et mentale, et qui est consommé comme le thé *(Camellia sinensis,* p. 181), en Asie et en Europe. Ses propriétés sont les mêmes que celles du thé et du café *(Cqffèa arabica, p.* 192). Energétique, le maté est aussi légèrement diurétique. En phytothérapie, il soigne maux de têtes, migraines, névralgies et douleurs rhumatismales, fatigue et dépression légère. On l'a utilisé dans le traitement du diabète.

ESPÈCE VOISINE Originaire d'Equateur, *Ilex guayusa* a les mêmes indications que le maté ; en outre, il soigne le paludisme, les douleurs du foie et la syphilis. Il favoriserait la digestion et purgerait les voies digestives.

ATTENTION En raison de sa richesse en tanin, il faut éviter de consommer cette plante pendant les repas, car ses composants altèrent l'assimilation des aliments.

Silicium verum

(Illicacées)

BADANIER DE CHINE, ANIS ÉTOILE

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes effilées, à fleurs jaune-vert pâle et à fruits en forme d'étoile (18 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Le badanier de Chine est originaire de Chine, de l'Inde et du Viêt Nam. Il pousse dans les régions tropicales et subtropicales, y compris dans certaines régions d'Amérique du Nord. Le fruit est récolté à maturité.

PARTIE UTILISÉE Fruit : anis étoile.

CONSTITUANTS Huile essentielle (contenant environ 85 % d'anéthol, de méthyle-chavicol et de safrol, composants recelant des propriétés antibactériennes.

HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom chinois de cette plante — ba jlao hui xian — signifie « fenouil à huit cornes». De saveur comparable à celle de l'anis vert *(Pimpinella anisum,* p. 248), l'anis étoile est surtout employé comme épice. Remède populaire ancestral, il n'est mentionné dans les herbiers chinois qu'à partir du XVI[e] siècle.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, on utilise cette plante pour soigner les rhumatismes, les douleurs dorsales et les hernies. Dotée de propriétés énergétiques, diurétiques et digestives, elle soigne efficacement flatulences, indigestions et coliques, y compris chez l'enfant. On l'associe souvent au fenouil *(Fceniculum vulgare,* p. 211) pour soulager les hernies



***SÉCHÉ,** l'anis étoile est un remède digestif, stimulant et diurétique.*

douloureuses et les spasmes, et détendre les muscles. Elle soigne les maux de dents.

ESPÈCES VOISINES Le badanier japonais *(Illicium religiosum),* que l'on trouve souvent près des temples bouddhiques, remplace parfois le badanier de Chine, mais il est toxique et très arrière, de même qu'*Illicium anisatum.* La vente de l'huile est réglementée.

Imperatoria ostruthium

(Apiacées)

IMPÉRATOIRE, BENJOIN FRANÇAIS

DESCRIPTION Plante à feuilles persistantes, à fleurs blanches disposées en larges ombelles et à graines ailées (60 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe centrale et méridionale et d'Asie, l'impératoire pousse volontiers à l'état sauvage. La racine est récoltée en automne ou au printemps.

PARTIE UTILISÉE Racine.

CONSTITUANTS Huile essentielle comprenant du limonène, du phellandrène, de l'alphapinène et un sesquiterpène, et coumarines (peucénine et ostruthine).

HISTOIRE ET TRADITIONS À la fin du Moyen Age, l'impératoire est un remède recherché. En 1548, dans son *De materia medica,* Pierandrea Matteoli affirme que «l'impératoire élimine les flatulences dans l'organisme ; elle stimule les urines et les règles ; elle constitue un admirable remède contre la paralysie et les affections froides du cerveau... Elle guérit la peste bubonique et les morsures de chiens enragés». Un siècle plus tard, Nicholas Culpeper n'est pas moins élogieux lorsqu'il recommande l'impératoire pour soigner rhumatismes, essoufflements, calculs rénaux et vésiculaires, rétention d'eau, «évanouissements» et blessures.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Délaissée de nos jours, l'impératoire pourrait faire l'objet d'investigations plus poussées dans l'avenir. Aromatique, sa racine a une action réchauffante sur l'organisme. Tonique amer, cette plante agit efficacement sur le système digestif. Elle soulage les flatulences et les coliques, combat les rhumes, l'asthme et les bronchites et peut être utile contre les troubles menstruels.

ATTENTION Apphquée sur la peau, l'impératoire peut provoquer une réaction allergique aux rayons du soleil.

Ipomoea purga syn. *Convolvulus jalapa*

(Convolvulacées)

JALAP, CALAPA

DESCRIPTION Plante grimpante à feuilles persistantes cordées et à fleurs violettes ressemblant à des trompettes (4 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Mexique, le jalap est cultivé en Amérique centrale, aux Antilles et en Asie du Sud-Est. On récolte la racine en été.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANT Alcaloïdes, saponines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens du Mexique enseignèrent aux Espagnols les puissants effets purgatifs du jalap. Ceux-ci l'introduisirent en Europe en 1565 pour soigner diverses maladies jusqu'au XIX[e] siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le jalap est un purgatif si puissant que sa valeur médicinale est contestable. A faible dose, il stimule l'élimination des selles liquides abondantes, mais, à dose plus élevée, il provoque des vomissements.
ESPÈCES **VOISINES** Originaire d'Asie et d'Australie, *Ipomoea turpethum* est également un purgatif puissant. D'autres espèces d'*Ipomoea,* telle la patate douée *(Ipomoea patatas,* d'Amérique du Sud), sont des plantes alimentaires courantes. Au Mexique, les graines du volubilis des jardins *(Ipomoea violacea)* renferment des composants semblables au LSD.
ATTENTION Ne jamais absorber de jalap.

Iris versicolor

(Iridacées)

GLAÏEUL BLEU, IRIS

DESCRIPTION Plante vivace à tige droite, à feuilles effilées. Elle porte deux ou trois fleurs bleu-violet par tige (environ 1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, le glaïeul bleu pousse de préférence sur les sols humides. On le cultive également comme plante d'agrément. On récolte le rhizome en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Triterpènes, acides salicylique et isophtalique, huile essentielle, amidon, résine, oléo-résine et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le glaïeul bleu était utilisé par les Amérindiens pour ses propriétés vomitives, purgatives et diurétiques et pour soigner blessures, inflammations, rhumes, maux d'oreilles, ainsi que le choléra. Aux Etats-Unis, le glaïeul bleu fut un remède hépatique et glandulaire durant tout le XIX[e] siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX On utilise le glaïeul bleu pour purifier l'organisme.



***LE** GLAÏEUL BLEU était utilisé par les Indiens d'Amérique pour soigner blessures et irritations.*

Légèrement laxatif et diurétique, il stimule aussi la production d'urine et la sécrétion de bile. Ces effets dépuratifs permettent de traiter certaines affections cutanées chroniques, comme l'acné et l'eczéma. Ils soignent la constipation ou les troubles biliaires, mais aussi les affections hépatiques et gastriques. A faibles doses, le glaïeul bleu combat la nausée et les vomissements. Toutefois, à dose plus élevée, il provoque ces derniers. Enfin, on l'utilise pour soigner les affections glandulaires : cette plante constituerait un traitement complémentaire efficace de la surcharge pondérale.
ATTENTION A hautes doses, le glaïeul bleu provoque des vomissements. Déconseillé pendant la grossesse.

Jasminum grandiflorum

(Oléacées)

JASMIN À GRANDES FLEURS

DESCRIPTION Plante grimpante et gracile à feuilles persistantes composées et à grandes fleurs blanches tubuleuses et agréablement odorantes (6 m de haut).
HABITAT **ET CULTURE** Originaire du nord de l'Inde, du Pakistan et des régions situées au nord-ouest de l'Himalaya, le jasmin est cultivé comme plante de jardin ainsi que pour son huile essentielle.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (acétate de benzyle, acétate de linalol, acétate de linalyle et jasmone, qui donne l'odeur).
HISTOIRE ET TRADITIONS La jasmin fut introduit en Europe au XVI[e] siècle ; on l'utilise principalement en parfumerie.
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Calmantes en infusion, les fleurs de jasmin apaisent la tension nerveuse. L'huile recèlerait des propriétés antidépressives et relaxantes. En usage externe, elle calme les peaux sèches ou sensibles. Comme elle s'altère rapidement, l'huile de jasmin est rarement utilisée en aromathérapie.
ESPÈCES **VOISINES** Le jasmin d'Arabie *(Jasminum sambac)* décongestionne les yeux; ajouté au thé *(Camellia sincnsis,* p. 181), il devient le thé au jasmin. Les bouddhistes l'utilisent lors de leurs cérémonies rituelles.
ATTENTION Ne pas ingérer l'huile essentielle.



***LES** FLEURS **DE** JASMIN fournissent une huile essentielle employée en cas de stress et de dépression.*

Jateorhiza palmata syn. J. *columba*

(Ménispermacées)

COLOMBO, CALUMBA

DESCRIPTION Plante grimpante à racine vivace, pouvant atteindre 15 m de hauteur, à larges feuilles palmées, à petites fleurs vert grisâtre et à fruits charnus.
HABITAT ET CULTURE Originaire des forêts pluvieuses de l'Afrique de l'Est, le Colombo pousse également dans d'autres régions tropicales. Les racines sont déterrées à la saison sèche puis séchées.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANT Alcaloïdes isoquinoléiques (dont palmatine, columbamine et jatheorhizine), principes amers (columbine, palmarine), mucilage et huile essentielle (env.1%).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Extrêmement amer, le colombo est un remède très efficace dans les troubles digestifs liés au ralentissement des fonctions digestives. Il facilite la digestion, favorise la production des sucs gastriques et stimule l'appétit. Il convient particulièrement bien dans les cas de perte d'appétit et d'anorexie. La plante accroît l'acidité gastrique (hostile aux germes) et prévient les maladies de l'appareil digestif. Il améliore l'absorption des aliments. C'est un remède efficace contre les maladies chroniques intestinales comme la dysenterie.
RECHERCHES EN COURS L'amertume du colombo vient de ses principes amers et des alcaloïdes. La palmatine est un stimulant de l'appareil urinaire, la jatheorhizine est sédative et antimycosique, les deux constituants réduisant l'hypertension.
ESPÈCE VOISINE Le colombo a de nombreux points communs avec la gentiane *(Gentiana lutea,* p. 101) bien qu'il doive son amertume à une gamme de constituants très différente.
ATTENTION A éviter pendant la grossesse.

Jugions cinerea
(Juglandacées)

NOYER CENDRÉ

DESCRIPTION Arbre à écorce grise, à longues feuilles caduques composées, à fleurs femelles et à fruit ovoïde contenant une noix dure de couleur foncée (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des forêts d'Amérique du Nord, cet arbre est élevé pour son bois de charpente dans les régions tempérées. L'écorce est récoltée en automne.
PARTIE UTILISÉE Intérieur de l'écorce.
CONSTITUANTS Naphtoquinones (dont de lajuglone, de lajuglandine et de l'acide juglandique), huile fixe et huile essentielle, tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'écorce du noyer cendré constituait un remède laxatif et tonique chez les Indiens comme chez les colons européens. On la prescrivait également contre les douleurs articulaires et rhumatismales, les maux de tête, la dysenterie, la constipation et pour soigner les blessures.
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Les naphtoquinones ont une action laxative comparable aux anthraquinones contenus dans des plantes comme le séné *(Cassia senna,* p. 76) ou la rhubarbe de Chine *(Rheum palmatum,* p. 127). Lajuglone est antimicrobienne, antiparasitaire, purgative et freinerait le développement des tumeurs. Laxatif et tonique efficace, le noyer cendré soigne la constipation chronique.
Son efficacité redouble lorsqu'on l'associe à des plantes qui facilitent l'expulsion des gaz tels le gingembre *(Zimiber officinale,* p. 155) ou l'angélique *(Angelica archangelica,* p. 168). Le noyer cendré améliore le fonctionnement du foie. Réputé pour traiter les vers intestinaux, il était également prescrit contre la dysenterie, en raison de ses propriétés antimicrobienne et astringente. Le noyer a longtemps été utilisé dans le traitement du diabète. Cependant, son action sur cette maladie n'a jamais été vérifiée.
ESPÈCES VOISINES Le noyer noir *(Juglans nigra)* est employé comme le noyer cendré. Utilisée comme purgatif léger, l'écorce du noyer *(Jugions regia)* est également appliquée sur les affections cutanées. En Chine, on considère la noix comme un tonique rénal.

Juniperus communis
(Cupressacées)

GENÉVRIER

DESCRIPTION Arbuste conifère à feuilles verticillées et effilées, à fleurs mâles jaunes et à fleurs femelles bleues groupées en chatons, et cônes fructifères sphériques de couleur bleu-noir (quelquefois 15 m de haut).



LE GENÉVRIER est un puissant antiseptique de l'appareil urinaire.

HABITAT ET CULTURE Le genévrier pousse sur les côtes méridionales et les landes septentrionales de l'Europe et de l'Amérique du Nord, ainsi que de l'Asie du Sud-Ouest à l'Himalaya. Les cônes fructifères sont récoltées à maturité.
PARTIES UTILISÉES Fruit, huile essentielle.
CONSTITUANTS 1 à 2 % d'huile essentielle (renfermant plus de 60 composants, dont le myrcène, le sabinène, des alphapinènes et bêtapinènes et du cinéol), tanins, diterpènes, sucres, résine, amer (junipérine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Jetées dans le feu, les brindilles de genévrier étaient censées, autrefois, assurer une protection contre les mauvais esprits. On en brûlait aussi pour éloigner la peste.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Tonique et diurétique, le genévrier est un puissant antiseptique des voies urinaires. Remède efficace contre les cystites, il facilite le drainage, mais ne doit pas être employé en cas d'insuffisance rénale. Le genévrier fortifie le système digestif, soulage les coliques et stimule l'activité de l'estomac. Par voie interne ou externe, il se révèle efficace dans le traitement des arthrites chroniques, de la goutte et des rhumatismes. En application, l'huile essentielle diluée calme les inflammations ; elle est censée favoriser le drainage des tissus sous-cutanés. Enfin, le genévrier stimule le flux menstruel.
ESPÈCES VOISINES L'huile de cade, extraite du *Juniperus oxycedrus,* soigne en application les éruptions cutanées. Toxique, la sabine *(Juniperus sabina)* est un abortif puissant. Au Japon, *Juniperus rigida* est utilisé comme diurétique.
ATTENTION A éviter en cours de grossesse ou en cas de règles abondantes. Ne pas utiliser en cas d'infection ou d'insuffisance rénales. L'absorption de l'huile essentielle par voie interne est à proscrire hors contrôle médical.
VOIR AUSSI **Infections urinaires,** p.314.

Krameria triandra
(Kramériacées)

RATANHIA DU PÉROU

DESCRIPTION Arbuste touffu à racine profonde, à feuilles persistantes et oblongues et à grandes fleurs rouges (90 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le ratanhia pousse sur les versants occidentaux de la cordillère des Andes, entre 900 et 3 000 m d'altitude, en Equateur, au Pérou et en Bolivie. On récolte la racine tout au long de l'année.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS 10 à 20% de tanins, dont du phlobaphène, des benzofuranes et du n-méthyltyrosine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Remède traditionnel sud-américain, le ratanhia, astringent, était utilisé par les Indiens pour son action protectrice des dents. Son nom espagnol, *raiz para los dientos* (racine pour les dents) suggère d'ailleurs cet usage.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Astringent et antimicrobien, le ratanhia soigne les affections de l'appareil gastro-intestinal. On le prescrit couramment en cas de diarrhées et de dysenterie. En bain de bouche et en gargarisme, il soulage les gingivites et les parodontites, les ulcères buccaux et les irritations de la gorge. On exploite son action astringente pour traiter, sous forme d'onguent, de suppositoire ou de lotion, les hémorroïdes. Du fait de son action contre les hémorragies, on l'applique sur les plaies, sur les varices et aux endroits où les vaisseaux capillaires fragiles prédisposent aux contusions.
ESPÈCES VOISINES Au Mexique, *Krameria cystisoides* est un remède astringent qui possède les mêmes propriétés que le ratanhia. Les Papagos utilisaient *Krameria parvifolia,* autre espèce originaire d'Amérique centrale et du Nord, en bain d'yeux.

Lactuca virosa
(Astéracées)

LAITUE VIREUSE

DESCRIPTION Plante à tige creuse, bisannuelle, à grandes feuilles vernissées **et** à grappes de fleurs composées jaune pâle. **L'ensemble de la plante exsude un latex** blanc laiteux (environ 1,20 m. de haut).
HABITAT ET CULTURE Courante dans **toute l'Europe, la laitue vireuse pousse**

principalement sur les terrains incultes, le bord des chemins et dans les haies. On la récolte à la floraison, à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, latex.
CONSTITUANTS Lactones sesquiterpéniques (lactucopicrine, lactucine), qui ont des effets sédatifs; les feuilles renferment des flavonoïdes et des coumarines.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Assyrie, on aurait utilisé des graines de laitue vireuse avec du cumin *(Cuminum cyminum,* p. 196) en cataplasme oculaire. Au I" siècle de notre ère, Dioscoride comparait l'action de cette plante à celle du pavot somnifère *(Papaver somnifcfum,* p. 243). Cette opinion étant toujours fort répandue, on considère, à tort, que la laitue vireuse est toxique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La laitue vireuse est un sédatif qui, chez l'enfant et l'adulte, favorise le sommeil nocturne et calme les états de surexcitation. C'est ainsi qu'on la recommande souvent aux enfants excités. Associée à la réglisse (*Glycyrrhiza glabra,* p. 103), la laitue vireuse calme la toux. On l'utilise aussi pour supprimer la douleur. Elle diminuerait également la libido.
ESPÈCES VOISINES La laitue *(Lactuca sativa)* s'emploie comme la laitue vireuse, mais son action thérapeutique est plus faible. Originaire de Chine et de Mongolie, *Lactuca thumbergii* est également utilisée.
ATTENTION Consommée en quantités importantes, la laitue vireuse peut provoquer des somnolences.

Lamium album
(Labiées)

LAMIER BLANC,
ORTIE BLANCHE

DESCRIPTION Plante vivace à tige quadrangulaire, à feuilles ovales et dentées, et à fleurs blanches bilabiées (60 cm de haut).



LE LAMIER BLANC est utilisé dans le traitement des troubles gynécologiques.

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le lamier blanc y est très répandu, de même que dans le nord et le centre de l'Asie. On le récolte en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries.
CONSTITUANTS Saponine, mucilage, tanins et flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Proche de l'ortie dioïque *(Urfica dioica, p.* 146), le lamier blanc était jadis appelé archangélique, une plante qui «rend le cœur joyeux, donne une belle couleur au visage et ranime les ardeurs» (John Gérard, *l'Herbier,* 1597).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le lamier blanc est émollient. On l'utilise pour son action efficace sur l'utérus, notamment pour régulariser les écoulements sanguins, pendant et hors des périodes de menstruation, réduire les pertes blanches et soulager les règles douloureuses. Grâce à ses propriétés astringentes, il soigne les diarrhées et, en usage externe, soulage hémorroïdes et varices.

Larix decidua syn. *L. europaea*
(Pinacées)

MÉLÈZE

DESCRIPTION Cornière à feuilles caduques et à fleurs mâles et femelles et à petits cônes de couleur marron clair (50 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des Alpes et des Carpates, le mélèze pousse jusqu'à 2000 m d'altitude. On le cultive pour son bois de charpente. On recueille la résine en automne; l'écorce est récoltée après abattage de l'arbre.
PARTIES UTILISÉES Ecorce interne, résine (térébenthine de Venise).
CONSTITUANTS Lignanes, résines et huile essentielle (alphapinènes, bêtapinènes et limonène).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le mélèze est doté de propriétés astringentes, diurétiques et antiseptiques. L'écorce sert à soigner les infections des voies urinaires et biliaires telles que les cystites et les urétrites, et les affections respiratoires telles que les bronchites. Appliquée sur les blessures, la résine se révèle antiseptique, tandis qu'en décoction l'écorce apaise eczéma et psoriasis.
ATTENTION A éviter en cas d'insuffisance rénale.

Larrea tridentata
(Zygophyllacées)

CHAPARRAL

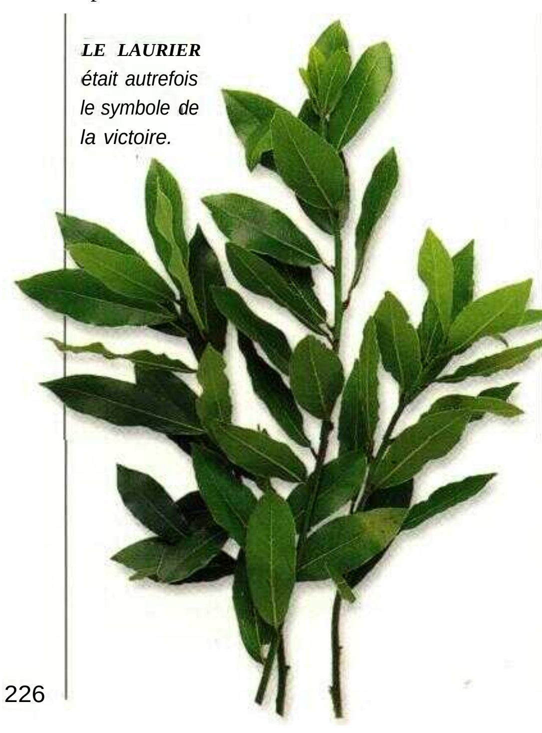
DESCRIPTION Arbuste épineux à petites feuilles finement divisées (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le chaparral est répandu dans les régions désertiques du Mexique et du sud des Etats-Unis. .
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Environ 12% de résine et de lignanes dont l'acide nordihydroguaïarétique, **nocif pour les glandes** lymphatiques **et les** reins bien qu'il ait des vertus antidiabétiques. Des études américaines ont montré que les autres lignanes **ont une action antivirale** contre le VIH.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Le chaparral était couramment utilisé par les Amérindiens, qui le consommaient, sous forme de décoction, pour soigner les troubles de l'estomac et les diarrhées. Les jeunes pousses soulageaient les maux de dents. Les feuilles, appliquées en cataplasme, traitaient les troubles respiratoires et, utilisées sous forme de lotion, les affections cutanées.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Longtemps, le chaparral a été très utilisé aux Etats-Unis : la consommation moyenne annuelle dépassait 9 tonnes. Il avait la réputation de soigner les affections rhumatismales, les infections vénériennes et urinaires, et on l'employait aussi pour traiter certaines leucémies. On l'utilisait par voie interne pour traiter des troubles cutanés tels que l'acné et l'eczéma, et on l'appliquait en lotion sur les irritations, blessures et boutons. Sa vente fut interdite dans les années 1990 sur les territoires américain et britannique en raison d'inquiétudes soulevées par son action potentiellement toxique sur le foie. Cela étant infirmé par les études récentes, le chaparral a retrouvé son statut de plante médicinale.
ESPÈCE VOISINE Originaire d'Amérique du Nord, *Larrea divaricata* contient des lignanes qui se sont montrées capables d'inhiber la croissance des tumeurs lymphoïdes sans efFet nocif sur le tissu lymphatique sain.
ATTENTION Cinq cas d'hépatites aiguës ou subaiguës ont été imputés à une ingestion de chaparral. Il est donc recommandé d'éviter tout usage interne de cette plante et de lui préférer des substituts.

Laurus nobilis
(Lauracées)

LAURIER COMMUN

DESCRIPTION Arbuste ou arbre aromatique à feuilles persistantes vert foncé, à petites fleurs mâles et femelles jaunes et à baies noires vernissées (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, le laurier commun pousse dans les lieux humides et ombragés, mais également dans les jardins, où on le cultive comme condiment. Les feuilles sont récoltées toute l'année.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, huile essentielle.

CONSTITUANTS 3 % d'huile essentielle (dont 30 à 50 % de cinéol, linalol, alphapinène, alphaterpinéol), mucilage, tanin et huile fixe.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Grèce ancienne, l'oracle de Delphes utilisait le laurier dans ses rituels de divination. A Rome, on croyait que le dessèchement de l'arbuste annonçait un désastre. A la même époque, les feuilles de laurier étaient à la fois un médicament et une épice. Pendant les saturnales, des fêtes célébrées au mois de décembre, le feuillage était tressé en guirlandes.
Le laurier était consacré à Apollon et à Esculape, respectivement dieux de la Santé et de la Médecine. En infusion, ses feuilles étaient consommées pour leurs effets révulsifs et toniques sur l'estomac et la vessie ; sous forme de cataplasme, elles passaient pour soulager les piqûres de guêpe ou d'abeille. Au I" siècle de notre ère, le médecin grec Dioscoride notait que l'écorce de laurier «brise les pierres [dans les reins] et soulage les affections du foie».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le laurier est principalement utilisé pour soigner les troubles de l'appareil digestif supérieur et les douleurs arthritiques. En outre, il stimule l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques. Utilisées comme condiment, les feuilles facilitent la digestion et l'assimilation des aliments. Elles ont la même action bénéfique que la menthe *(Mentha spicata)* et le romarin *(Rosmannus officmalis, p.* 128). Le laurier favorise l'apparition des règles. Diluée dans une huile neutre, l'huile essentielle est surtout employée sous forme d'onguent pour frictionner les muscles et les articulations douloureuses. Ajoutée à l'eau du bain, la décoction des feuilles apaise les membres douloureux.



***LE LAURIER** était autrefois le symbole de la victoire.*

ATTENTION Ne jamais utiliser l'huile essentielle de laurier par voie interne. Ne pas appliquer l'huile essentielle pure sur la peau en raison des risques d'allergie.

Lawsonia inermis syn. L. *alba*

(Lythracées)

HENNÉ

DESCRIPTION Arbuste ou arbre très odoriférant, à feuilles persistantes, étroites et effilées, à petites fleurs blanches ou rosés et à baies de couleur bleu-noir (6 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Moyen-Orient, d'Afrique du Nord et du sous-continent indien, le henné pousse dans les endroits ensoleillés. On récolte ses feuilles au printemps.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, écorce.
CONSTITUANTS Coumarines, naphtoquinones (lawsone), flavonoïdes, stérols et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le henné est utilisé depuis des millénaires en Afrique du Nord et en Asie comme parfum et teinture rouge. Dans l'Egypte ancienne, on enveloppait les momies dans des linges teints au henné. En Arabie et en Inde, les feuilles servent à composer un pigment destiné à teindre la paume des mains, les ongles et les doigts, ainsi que la plante des pieds. Elles ne servaient pas seulement à teindre les cheveux des hommes, mais aussi les crins des chevaux. Avant de rencontrer Antoine, Cléopâtre aurait fait tremper les voiles de son vaisseau dans de l'huile de fleurs de henné.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles de henné sont principalement utilisées dans les médecines ayurvédique et unani. En gargarisme, elles soignent les maux de gorge ; en infusion ou en décoction, elles traitent les diarrhées et la dysenterie. Elles favorisent la coagulation du sang et l'apparition des règles. En décoction, l'écorce soigne les affections du foie. Sous forme de cataplasme, le henné soigne les mycoses, "l'acné et les furoncles.

Leonurus cardiaca

(Lamiacées)

AGRIPAUME

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles palmées et dentées, et à fleurs rosés bilabiées s'épanouissant en grappes (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie centrale, l'agripaume est désormais acclimatée dans de nombreuses contrées d'Europe et d'Amérique du Nord. On la cultive également comme plante de jardin. Elle est récoltée en été, à la floraison.



L'AGRIPAUME est, depuis des siècles, utilisée pour calmer les palpitations.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Glucosides dérivés de la bufénolide, alcaloïde (léonurine), flavonoïdes, tanin, diterpénoïdes, huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS Comme l'indique son nom scientifique – *cardiaca* –, cette plante est utilisée depuis longtemps pour son action sur le fonctionnement du cœur. Au xvir siècle, l'herboriste Nicholas Culpeper affirmait qu'il «n'existait pas de meilleure plante pour chasser les vapeurs mélancoliques du cœur, renforcer celui-ci et rendre l'esprit plus gai». Un siècle plus tôt, l'herboriste italien Pierandrea Matteoli l'estimait « utile pour les palpitations et les battements cardiaques, les spasmes et las paralysies... [elle] stimule l'émission d'urine et les écoulements menstruels, et ronge les calculs rénaux».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Remède du cœur et du système nerveux, souvent prescrit en cas de palpitations, l'agripaume améliore le fonctionnement du cœur. Antispasmodique et sédative, elle favorise la relaxation sans provoquer de somnolence. Toutefois, elle stimule les muscles de l'utérus et convient particulièrement en cas de retard de règles, de règles douloureuses et de syndrome prémenstruel favorisé par un choc affectif ou traumatique. Son emploi est déconseillé en cas de règles abondantes.
ESPÈCES VOISINES Deux espèces voisines, originaires d'Asie, *Leonorus heterophyllus* (de Chine) et *Leonorus sibiricus* (de Sibérie) sont employées pour les mêmes raisons. *Leonorus heterophyllus* a la réputation d'abaisser la tension et de provoquer les règles.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse et en cas de règles très abondantes.
VOIR AUSSI Troubles de la menstruation, p. 315; Crises d'angoisse, p. 302.

Lepidium virginicum
(Brassicacées)

PASSERAGE DE VIRGINIE

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles minces et lancéolées et à petites fleurs blanches (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'est de l'Amérique du Nord et des Antilles, cette plante a été acclimatée en Australie. On récolte ses feuilles au printemps.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, racine.
CONSTITUANTS Vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens Menominis l'appliquaient sous forme de lotion (ou fraîchement écrasée), sur les éruptions causées par le sumac vénéneux.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La passerage de Virginie est nutritive et généralement purgative. On l'utilise pour compenser les carences en vitamine C, soigner le diabète et expulser les vers intestinaux. Egalement diurétique, cette plante soulage les douleurs rhumatismales. La racine sert à éliminer l'excès de mucosités dans les voies respiratoires.

Leptandra virginica syn. *Veronicastrum virginicum*
(Scrophulariacées)

VÉRONIQUE DE VIRGINIE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées et à fleurs blanches.
HABITAT ET CULTURE La véronique de Virginie pousse en Amérique du Nord, dans les prairies et les terrains boisés. On déterre la racine en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine séchée.
CONSTITUANTS Huile volatile, saponosides, sucres et tanins.

Racine

HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens du Missouri et du Delaware utilisaient l'action purgative de la véronique de Virginie, à dose modérée, comme remède laxatif, purifiant et régulateur des troubles hépatiques.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX De nos jours, cette plante est employée, à faibles doses, comme laxatif mais aussi pour soigner les troubles hépato-bihaires et les affections cutanées qui en découlent, les flatulences et les ballonnements, les hémorroïdes, la constipation et le prolapsus du rectum.
ATTENTION Ne pas consommer la racine fraîche. Déconseillée pendant la grossesse.

Levisticum officinale syn. *Ligusticum levisticum*
(Apiacées)

LIVÈCHE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles vernissées composées, à fleurs jaune-vert et à minuscules graines ovales (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La livèche pousse en Europe du Sud et en Asie du Sud-Ouest, de préférence sur les versants ensoleillés. Les feuilles sont récoltées au printemps ou au début de l'été, les graines à la fin de l'été, et la racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine, graines, feuilles.
CONSTITUANTS Huile essentielle (environ 70% de phthahdes), coumannes (dont le bergaptène, le psoralène et l'ombelliférone), bêtasitostérol, résines, alkynes et gommes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte que «la racine et la semence de la livèche fortifient l'estomac. Elles résistent au venin des serpents; elles excitent l'urine.»
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La livèche a une action «réchauffante» et fortifiante sur les systèmes digestif et respiratoire. Elle soigne l'indigestion, le manque d'appétit, les ballonnements, la colique et les bronchites. Diurétique et antimicrobienne, la livèche est couramment utilisée dans le traitement des troubles de l'appareil urinaire. En outre, elle favorise l'apparition des règles et soulage les douleurs menstruelles. En application, elle améliore la circulation du sang. Les phthahdes (principal composant de l'huile essentielle) recèlent des propriétés sédatives et permettent de lutter contre les convulsions.
ESPÈCES VOISINES Originaire de Chine, le chuan xiong *(Ligusticum wallichii)* favorise la menstruation et soulage les règles douloureuses. Quant au gao ben chinois *(Ligusticum sinense)*, il est également antalgique.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse et en cas de maladie rénale.
VOIR AUSSI Règles abondantes, p. 315.

Linaria vulgaris
(Scrophulariacées)

LINAIRE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles linéaires et à fleurs jaunes (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Acclimatée en Amérique du Nord, la linaire est originaire d'Europe et d'Asie. Elle pousse en bordure des routes et dans les friches. On la récolte en été à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Linarine, stérols, sucres, **tanins et mucilage.**



LA UNAIREfut,** pendant des siècles, considérée comme un **remède hépatique.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Rarement utilisée de nos jours, la linaire facilite la digestion et soigne le foie. On la prescrit contre la jaunisse, la constipation chronique et les affections cutanées. En application, elle apaise irritations, ulcérations cutanées et hémorroïdes. Cette plante soulage également les inflammations oculaires.
ESPÈCES VOISINES Originaire du sud de l'Europe, la cymbalaire *(Cymbalaria mmalis)* est appliquée sur les plaies après avoir été écrasée. Egalement originaire d'Europe, la véronique femelle *(Kiksia elafme)* est astringente et hémostatique. La velvote bleue *(Linaria canadensis)* est diurétique et laxative ; elle soulage les hémorroïdes.
ATTENTION Ne pas utiliser sans contrôle médical. Déconseillée pendant la grossesse.

Lippia citriodora syn. *Aloysia triphylla*
(Verbénacées)

VERVEINE ODORANTE

DESCRIPTION Arbrisseau vivace à feuilles lancéolées odorantes et à fleurs tubuleuses vert pâle ou mauves (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Sud, la verveine odorante est cultivée sous les climats tempérés comme plante aromatique et ornementale, ainsi que pour ses feuilles, utilisées en phytothérapie. Celles-ci sont récoltées à la fin de l'été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Huile essentielle

(composée essentiellement de citral, cinéol, limonène et géraniol), mucilage, tanins et flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante fut introduite en Europe en 1784. En infusion, elle constitua une boisson populaire en France et dans plusieurs pays d'Europe.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Plante médicinale sous-estimée, la verveine odorante a des propriétés similaires à celles de la mélisse (*Melissa offidnaîis,* p. 115). Toutes les deux contiennent une huile essentielle fortement citronnée, recelant des propriétés calmantes et digestives. La verveine odorante est légèrement sédative et apaiserait les douleurs et les lourdeurs d'estomac. Son action énergétique, moins prononcée que celle de la citronnelle, n'en contribue pas moins à combattre les états dépressifs et la mélancolie.
ESPÈCES VOISINES Originaire du Mexique, *Lippia dulcis* est utilisée pour évacuer les mucosités bronchiques. Au Mexique, on emploie plusieurs autres espèces de *Lippia* pour provoquer les règles et faciliter la digestion. Dans l'Ouest africain, *Lippia adoensis* est consommée en tisane.
VOIR AUSSI Flatulences et ballonnements, p. 306.

Liquidambar orientalis
(Hamamélidacées)

STYRAX

DESCRIPTION Arbre à écorce gris-violet, à feuilles caduques lobées et à petites ûeurs de couleur jaune-blanc (6 m).
HABITAT ET CULTURE Le styrax pousse dans le sud-ouest de la Turquie. On extrait de son écorce un baume. L'écorce est prélevée en automne.
PARTIE UTILISÉE Extrait d'écorce.
CONSTITUANTS Acide cinnamique, cinnamate de cinnamyle, cinnamate phényl-propélique, **acides triterpéniques et huile** essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le styrax est l'espèce *Liquidambar* le plus couramment utilisée en herboristerie depuis le XIXe siècle. Il sert également de fixateur en parfumerie.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Le baume du styrax est un expectorant qui libère les voies respiratoires ; il entre dans la composition du baume de Friard, préparation prescrite pour stimuler la toux. En application, il favorise la guérison des affections cutanées, qu'il s'agisse de la gale, de blessures et d'ulcères. Mélangé à l'hamamélis (*Hamamelis Virginia,* p. 104) et à l'eau de rosé (espèces *Rosae),* le baume du styrax sert de lotion astringente pour le visage. En Chine, il est utilisé comme décongestionnant, ainsi que pour dégager les voies respiratoires et pour soulager les douleurs.
ESPÈCE VOISINE Le styrax d'Amérique *(Liquidambar styradjiua)* pousse essentiellement au Honduras, niais également dans les pays plus au nord-ouest. On l'utilise depuis l'époque des Mayas pour ses propriétés cicatrisantes.



Le styrax *s'emploie pour soulager les congestions pulmonaires.*

Liriosma ovata
(Oléacées)

MUIRA PUAMA

DESCRIPTION Arbre à tronc gris, à feuilles de couleur marron foncé, à fleurs blanches et à fruits jaune-orangé (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le muira puama est originaire des forêts brésiliennes, notamment des régions du rio Negro et de l'Amazone.
PARTIES UTILISÉES Racine, écorce, **bois.**
CONSTITUANTS Alcaloïde : muirapuamine.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le **muira** puama a longtemps servi de tonique et d'aphrodisiaque aux Indiens d'Amazonie. **Il est toujours considéré comme un remède** efficace contre l'impuissance. L'écorce est fortement astringente ; sous forme de gargarisme, elle soigne les maux de gorge ; sous forme d'infusion, les diarrhées et la dysenterie.
ESPÈCE VOISINE *Muira **puama*** sert également à désigner les espèces *Ptychopetalum olacoides* et *Ptychopetalum **undnatum.***

Lobaria pulmonaria
(Stictacées)

PULMONAIRE ARBORÉE, LICHEN PULMONAIRE

DESCRIPTION Lichen gris ou vert pâle à lobes fourchus et irréguliers mesurant jusqu'à 1,5 cm de diamètre.
HABITAT ET CULTURE La pulmonaire pousse en Europe, sur les arbres et les rochers et dans les zones boisées. On la récolte pendant toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Lichen.
CONSTITUANTS Divers acides, acides gras, mucilage et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis longtemps, on utilise la pulmonaire pour soigner les affections du même nom. L'herboriste italien Pierandrea Matteoli (1501-1577) la recommandait pour cicatriser les ulcères des poumons, arrêter les crachements de sang, soigner les blessures et les ulcères, diminuer les règles abondantes, soulager la dysenterie et bloquer «les vomissements cholériques».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Remède efficace mais sous-employé, la pulmonaire recèle des propriétés expectorantes et toniques. Sous forme de décoction édulcorée au miel, elle convient à toutes les affections qui augmentent les sécrétions bronchiques (toux et bronchites). Elle contribue à soigner l'asthme, la pleurésie et l'emphysème. Décongestionnante, elle est également purgative et apéritive. On la prescrit en cas d'ulcères pulmonaires et de troubles digestifs. La pulmonaire convient particulièrement aux enfants.

Lomatium dissectum
(Apiacées)

LOMATIUM

DESCRIPTION Plante vivace poussant jusqu'à 2 m, à grande racine ligneuse, à feuilles triangulaires divisées et à fleurs en ombelles.
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions côtières et intérieures d'Amérique du Nord, de la Californie à la Colombie-Britannique.
PARTIES UTILISÉES Racine.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, coumarines, acides tétroniques et huile essentielle.
HISTOIRE **ET** TRADITIONS Le lomatium était considéré comme un « remède de cheval » par les Amérindiens qui l'employaient généreusement pour soigner les rhumes, les refroidissements et la grippe. Au Nevada, la racine de lomatium était associée avec la millefeuille *(Achillea millefolium,* p. 56) pour soigner les maladies vénériennes. Dans l'Oregon, la décoction de la racine était appliquée sur les chevaux pour les débarrasser des tiques. Lors de l'épidémie de grippe de 1917, un médecin américain, le Dr Ernest Krebbs, employa avec succès le lomatium après avoir remarqué son efficacité sur les Amérindiens.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le lomatium a aujourd'hui la faveur des

phytothérapeutes américains qui soignent une grande diversité d'infections virales comme la grippe. Excellent tonique, la plante facilite la circulation sanguine et stimule les défenses immunitaires. Elle est habituellement associée à d'autres plantes comme l'échinacée (*Echinacea* spp., p. 94) ou l'indigo sauvage (*Baptisia tinctoria*, p. 176).
RECHERCHES EN **COURS** Les acides tétroniques se sont révélées avoir une puissante action antimicrobienne et sont toxiques pour les poissons (les Amérindiens avaient l'habitude de jeter des racines fraîches de la plante dans l'eau des rivières ou des étangs pour étourdir les poissons). Les premières études menées au Canada et aux Etats-Unis laissent penser que le lomatium a une action antivirale.
ATTENTION La prise de lomatium peut provoquer une éruption cutanée rappelant la rougeole qui disparaît dès que l'on arrête d'en prendre. Elle peut aussi engendrer une photosensibilisation.

Lonicera caprifolium
(Caprifoliacées)

CHÈVREFEUILLE ET JIN YIN HUA

DESCRIPTION Sous-arbrisseau grimpant, à feuilles ovales caduques (chèvrefeuille, *Lonicera caprifolium)* ou semi-persistantes (jin yin hua, *Lonicera japonica)*, à fleurs tubulées jaune-orangé (chèvrefeuille) ou jaune-blanc (jin yin hua) et à baies rouges (chèvrefeuille) ou noires (jin yin hua) [4 m de haut].
HABITAT ET CULTURE Le chèvrefeuille est originaire de l'Europe méridionale et du Caucase; le jin yin hua, de Chine et du Japon. Tous deux poussent sur les murs, les arbres et dans les haies. On récolte les fleurs et les feuilles en été, juste avant l'éclosion.
PARTIES UTILISEES Fleurs, feuilles, écorce.
CONSTITUANTS Les deux espèces contiennent des iridoïdes, une huile volatile et des tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, on prescrit le chèvrefeuille contre l'asthme et d'autres affections pulmonaires. Il figure dans le *Manuel des plantes médicinales de* Bach, selon lequel il combattrait les états dépressifs. En Chine, le jin yin hua sert depuis longtemps à « éliminer la chaleur et traiter la toxicité».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
En Occident, on utilise rarement le chèvrefeuille. Diurétique, l'écorce traite la goutte, les calculs rénaux et les troubles hépatiques. Sous forme de gargarisme ou de bain de bouche, les feuilles, grâce à leurs vertus astringentes, sont un excellent remède contre les maux de gorge et les aphtes. Antitussives et antispasmodiques, les fleurs sont recommandées dans le traitement de l'asthme. Le jin yin hua est, quant à lui, prescrit dans le cas d'affections fort différentes. En Chine, il sert essentiellement à soigner les infections «chaudes» : abcès, écorchures, inflammations des seins et dysenterie. Il est également prescrit pour faire baisser h fièvre.
RECHERCHES EN **COURS** Les recherches menées en Chine semblent indiquer que le jin yin hua inhibe le bacille de la tuberculose et recèle des propriétés anti-infectieuses. Associé au chrysanthème *(Chrysanthemum morifolium*, p. 81), il réduit la tension artérielle. Compte tenu de ses ressemblances avec le jin yin hua, le chèvrefeuille pourrait également se révéler un remède anti-infectieux efficace.
ATTENTION Toxiques, les baies sont à éviter impérativement.

Lophophora williamsii
(Cactacées)

PEYOTL, MESCAL

DESCRIPTION Cactus à touffes poilues et à fleurs rosés ou blanches (5 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le peyotl pousse au nord du Mexique et dans le sud-ouest des États-Unis.
PARTIE UTILISÉE Plante entière.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (principalement de la mescaline, un puissant hallucinogène).
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis 3 000 ans, les Indiens utilisent le peyotl au cours de leurs cérémonies religieuses. Cette plante fournit un hallucinogène évoqué par Aldous Huxley dans *les Portes de la perception* (1954).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le peyotl est une plante consommée lors de rituels chamaniques, en Amérique du Nord. Il était destiné à assurer une communion plus **profonde avec le monde spirituel** et à resserrer le lien social au sein des sociétés amérindiennes. On l'utilise également **pour** soigner les fièvres, les rhumatismes et les paralysies, et **pour faciliter** les **vomissements.** On l'applique, en cataplasme, sur **les** fractures, les plaies et les morsures **de serpent.**
ATTENTION L'usage du peyotl et de la mescaline est illégal. Ils sont soumis **à la législation sur les stupéfiants.**



LE ***PEYOTL*** *est un hallucinogène puissant que les Indiens utilisaient au cours de leurs cérémonies.*

Luffa cylindrica syn. *L. aegyptica*
(Cucurbitacées)

ÉPONGE VÉGÉTALE, LUFFA

DESCRIPTION Plante grimpante annuelle à larges feuilles lobées, à fleurs femelles jaunes, produisant des fruits dont la forme rappelle quelque peu celle des courgettes.



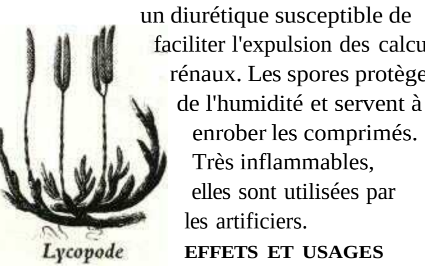
EN CHINE, LE FRUIT DU LUFFA, séché, soulage les douleurs musculaires et articulaires.

HABITAT ET **CULTURE** Originaire des zones tropicales d'Asie et d'Afrique, l'éponge végétale est acclimatée sous toutes les latitudes similaires. On la récolte en été, à maturité.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Polysaccharides, xylan, xylose et galactane.
HISTOIRE ET TRADITIONS Originaire de l'Inde, l'éponge végétale fut introduite en Chine sous la dynastie des Tang (618-907). En Occident, le fruit réduit à une masse fibreuse, est utilisé comme éponge pour la peau.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, la pulpe du fruit séché calme les douleurs musculaires, articulaires, bronchiques et abdominales, abaisse la fièvre et apaise les courbatures. Elle favorise l'expulsion des mucosités bronchiques. En outre, l'éponge végétale soulage les seins douloureux.
RECHERCHES EN **COURS** En Chine, des recherches ont montré que la plante fraîche possède un effet expectorant plus puissant que le fruit séché. Une étude allemande (1999) a montré qu'une préparation homéopathique utilisée en pulvérisation nasale permettait de traiter le rhume des foins.

Lycopodium clavatum
(Lycopodiacées)

LYCOPODE

DESCRIPTION Mousse rampante vivace dotée de petites branches traînantes, de feuilles linéaires vert vif et de hampes portant des spores jaunes (12 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le lycopode pousse dans les régions tempérées et dans les zones montagneuses et marécageuses de l'hémisphère Nord. On le récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Mousse, spores.
CONSTITUANTS Environ 0,1 à 0,2% d'alcaloïdes (dont de la lycopodine), polyphénols, flavonoïdes et triterpènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le lycopode est utilisé en herboristerie depuis le Moyen Age. On administrait la plante entière comme un diurétique susceptible de faciliter l'expulsion des calculs rénaux. Les spores protègent de l'humidité et servent à enrober les comprimés. Très inflammables, elles sont utilisées par les artificiers.



EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Diurétique, calmant et antispasmodique, le lycopode est particulièrement efficace pour soigner les troubles de l'appareil urinaire. On peut également l'utiliser en cas d'indigestion et de gastrite. Appliqués sur la peau, les spores sont susceptibles de soulager et de protéger les zones irritées par les démangeaisons.
ATTENTION En surdose, le lycopode a des effets toxiques. N'utiliser cette plante que sous contrôle médical.

Lycopus virginicus
(Lamiacées)

LYCOPE D'AMÉRIQUE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à feuilles lancéolées et à fleurs verticillées blanchâtres (60 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Cette labiée pousse pratiquement dans toute l'Amérique du Nord, de préférence à proximité de l'eau. On la récolte en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Acides phénoliques (comprenant des dérivés d'acides caféique, chlorogénique et ellagique).
HISTOIRE ET TRADITIONS AU XIX[e] siècle, aux Etats-Unis, on considérait le **lycope** comme une plante astringente **et neuroleptique. On le prescrivait contre** la toux grasse, les hémorragies internes et l'incontinence urinaire. Elle recèlerait **de légères propriétés narcotiques.**

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le lycope d'Amérique a une action sédative. De nos jours, on le prescrit contre les dérèglements de la thyroïde et l'accélération du rythme cardiaque qui accompagne souvent cet état. On lui prête des propriétés aromatiques, astringentes et toniques.
RECHERCHES EN **COURS** Le lycope d'Amérique et, dans une certaine mesure, le lycope d'Europe *(voir* ESPÈCE VOISINE, ci-dessous), réduisent l'activité de la glande thyroïde.
ESPÈCE VOISINE Originaire d'Europe, le lycope *(Lycopus europaeus)* possède des propriétés astringentes. On le préconise pour soigner les palpitations, l'anxiété ainsi que pour faire baisser la fièvre.
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. Déconseillé pendant la grossesse.

Lysimachia vulgaris
(Primulacées)

LYSIMAQUE COMMUNE

DESCRIPTION Belle plante vivace à feuilles verticillées et largement lancéolées, et à fleurs jaune vif (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, la lysimaque est répandue dans les haies humides et à proximité des étendues d'eau. On la cultive également comme plante de jardin. La récolte a lieu en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Benzoquinone, saponines triterpéniques, tanins et flavonoïdes (rutine).
HISTOIRE ET TRADITIONS D'après Pline (23-79 apr.J.-C.), l'appellation latine de cette plante *(Lysimachia)* vient du nom du roi de Thrace, Lysimaque, qui en avait découvert les vertus médicinales. Le médecin grec Dioscoride (40-90 apr.J.-C.) préconisait la lysimaque contre les saignements de nez ; il notait également que brûler sa fumée éloignait serpents et mouches.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringente, la lysimaque est principalement utilisée en cas d'affections gastro-intestinales telles que diarrhées et dysenterie. Elle est également dotée de propriétés antihémorragiques et désinfectantes. Sous forme de bain de bouche, elle soigne les gingivites et les aphtes. La lysimaque a également servi pour dégager les bronches.
ESPÈCES VOISINES Autre espèce d'origine européenne, la lysimaque jaune *(Lysimachia nemorum)* recèle aussi des vertus astringentes et anrihémorragiques. Originaire de Chine, lejin qian cao *(Lysimachia christinae)* est un diurétique utilisé en cas d'affections urinaires. Une expérience réalisée en Chine a permis de démontrer qu'il constituait également un remède efficace dans le traitement des calculs rénaux et biliaires.

Lythrum salicaria
(Lythracées)

SALICAIRE

DESCRIPTION Belle plante herbacée vivace à tiges rouges verticales, à feuilles lancéolées et à fleurs rosé violacé (1,50 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La salicaire est originaire d'Europe, mais s'est bien acclimatée à l'état sauvage en Amérique du Nord. On la récolte en été, au moment de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Salicarine, glucoside (vitexine), tanins, huile essentielle, mucilage et phytostérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1654, l'herboriste Nicholas Culpeper écrivait que «l'eau distillée de salicaire est un remède d'emploi facile contre les blessures et les coups portés aux yeux, ainsi que contre la cécité... Elle évacue aussi les poussières et elle préserve la vue».
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** **Astringente, la salicaire est principalement** utilisée pour traiter la diarrhée et la dysenterie. Elle convient aux personnes de tous âges. Certains phytothérapeutes la recommandent pour régulariser le transit intestinal et bloquer les diarrhées survenant chez les nourrissons encore alimentés au lait maternel. Cette plante est également préconisée dans le traitement des hémorragies de l'appareil génito-urinaire féminin. En cataplasme ou en lotion,



***LA** SALICAIRE est utilisée pour soigner les diarrhées et la dysenterie des bébés au cours de l'allaitement.*

on l'applique sur les blessures, les ulcères de la jambe et les eczémas ; on la prescrit également pour soigner les pertes blanches et les prurits vulvaires. De nos jours, la salicaire figure rarement dans le formulaire des affections oculaires, mais elle devrait faire l'objet d'investigations plus poussées en ophtalmologie.
RECHERCHES EN **COURS** Les études menées sur des animaux montrent que les extraits de fleurs et de feuilles ont une action hypoglycémiante. La plante semble en outre avoir un effet antibiotique.

Madhuca spp.
(Sapotacées)

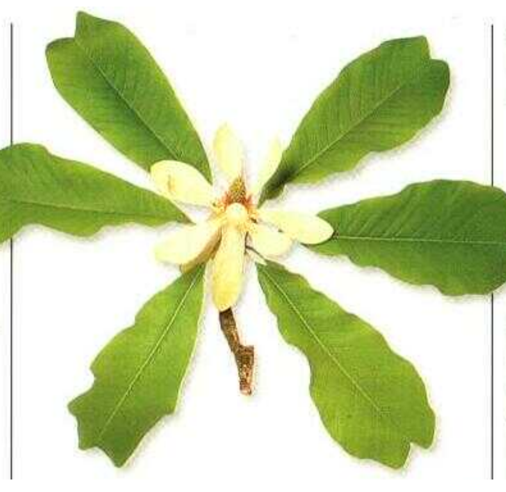
BASSIA

DESCRIPTION Arbre à suc laiteux, à feuilles coriaces, à fleurs blanches odorantes et à fruits verdâtres (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le bassia est originaire du centre et du nord de l'Inde. La récolte a lieu en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, huile des graines.
CONSTITUANTS Alcaloïde, saponine et huile fixe (beurre de Mahwah).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le bassia est employé depuis plus de 2 000 ans en Inde, pour ses propriétés médicinales. On consomme également ses fleurs. Fermentées, celles-ci servent à préparer un alcool.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les fleurs du bassia ont des propriétés expectorantes que l'on utilise pour traiter des affections respiratoires comme la bronchite.
Elles favorisent la montée de lait. En cataplasme, les feuilles soignent les eczémas. L'huile des graines est laxative; elle calme les douleurs des hémorroïdes et, en application, traite les prurits cutanés.

Magnolia officinalis
(Magnoliacées)

MAGNOLIA, HOU PO (NOM CHINOIS)

DESCRIPTION Arbre à grandes feuilles caduques, à fleurs odorantes blanc crème. L'écorce est aromatique (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, le magnolia pousse, à l'état sauvage, dans les régions montagneuses. L'écorce est prélevée au printemps.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Huile essentielle, lignanes et magnocuranne.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'action «réchauffante» de l'écorce soigne coliques et flatulences. On prescrit la plante en cas d'indigestion, de manque d'appétit, de diarrhée et **de vomissements.**



LE MAGNOLIA est remarquable par ses belles fleurs de couleur blanc crème.

RECHERCHES EN COURS Selon des tests menés en Chine, le magnolia aurait des propriétés antimicrobiennes.
ESPÈCE VOISINE Autre espèce chinoise, le xin yi hua *(Magnolia liliiflora)* est prescrit en cas d'infections des voies respiratoires et de mucosités abondantes.

Malva sylvestris
(Malvacées)

MAUVE **SAUVAGE**

DESCRIPTION Plante bisannuelle à racine pivotante charnue, à feuilles dentelées et palmatilobées, et à fleurs rosé violacé.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie et d'Europe, répandue en Amérique et en Australie, la mauve sauvage pousse sur les terrains incultes, le bord des chemins et dans les haies. Les feuilles sont récoltées au printemps, et les fleurs, en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fleurs, racine.
CONSTITUANTS Glucosides flavoniques, mucilage et tanins. Les fleurs contiennent également un anthocyanoside (le malvine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Au VIIIe siècle avant notre ère, on consommait déjà les jeunes feuilles et les pousses. En Espagne, les multiples usages de la mauve sauvage ont donné naissance à la maxime suivante : «Un jardin potager et de la mauve constituent des remèdes suffisants pour un foyer. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La mauve a une action adoucissante. Fleurs et feuilles ont en effet des propriétés émollientes : elles conviennent dans le traitement des zones sensibles de l'épidémie. Préparées en cataplasme, elles sont décongestionnantes et drainent les toxines. En usage interne, les feuilles atténuent l'inflammation de l'intestin et ont un effet laxatif. Associée à l'eucalyptus *(Eucalyptus globulus*, p. 98), la mauve constitue un remède contre les toux et divers troubles respiratoires. Comme celle de la guimauve, la racine de mauve sauvage favonse la poussée des dents chez l'enfant.

Mandragora officinarum
(Solanacées)

MANDRAGORE

DESCRIPTION Plante vivace à racine rameuse et profonde, à feuilles pendantes disposées en rosette, à fleurs blanc violacé et à fruits jaunes (5 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Europe méditerranéenne, la mandragore pousse dans le Ut des rivières à sec. Ses feuilles sont cueillies en été.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS 0,4% d'alcaloïdes à noyau tropane (hyoscine et hyoscyamine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon une légende, la racine de mandragore émettait, lorsqu'on la déterrait, un cri si puissant qu'il pouvait faire périr quiconque tentait de cueillir la plante. Les pouvoirs qu'on lui attribuait étaient dus aux propriétés narcotiques de la racine et à son aspect extérieur ressemblant vaguement à une forme humaine. Celle-ci a servi de talisman pendant des millénaires, notamment pour favoriser la fertilité des femmes et repousser le mauvais sort. Employée comme anesthésique et contre la douleur depuis l'époque romaine, la racine de mandragore était aussi prescrite contre la folie.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La mandragore est, de nos jours, rarement utilisée. Elle est parfois prescrite, sous forme de cataplasme ou d'emplâtre, pour soigner



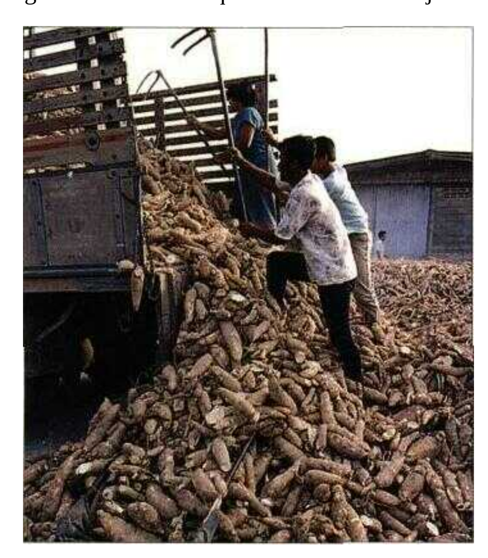
LA MANDRAGORE a inspiré des légendes en raison de la forme humaine de ses racines.

des douleurs rhumatismales et arthritiques. En décoction, la plante est préconisée contre les ulcères.
ATTENTION La mandragore est toxique. Tout usage interne est à proscrire. N'utiliser en application que sous contrôle médical. Son emploi est soumis à des restrictions dans certains pays.

Manihot esculenta
(Euphorbiacées)

MANIOC, CASSAVE

DESCRIPTION Arbrisseau à racines charnues, à tiges ligneuses, à grandes feuilles palniatilobées et à fleurs vertes (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le manioc est originaire des régions tropicales d'Amérique latine. Il pousse principalement au Brésil et sur le versant oriental de la cordillère des Andes. Diverses variétés sont cultivées dans d'autres pays tropicaux, où elles assurent l'essentiel des ressources alimentaires.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Glucosides cyanogénétiques et amidon.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le manioc amer recèle des quantités importantes de glucosides très toxiques et doit faire l'objet



LE MANIOC constitue un aliment de première nécessité dans de nombreuses régions tropicales.

d'un trempage et d'une cuisson minutieux avant d'être consommé en toute sécurité. Appelée tapioca, la farine extraite de la racine est utilisée comme agent épaississant dans l'industrie alimentaire. En Amazonie, les Indiens Makuna utilisent l'eau de trempage du manioc pour soigner la gale.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Très digeste, la racine de manioc est un aliment adapté aux convalescents. On administre parfois la variété amère pour soigner la gale, la diarrhée et la dysenterie. La farine de manioc semble favoriser l'assèchement des plaies purulentes. Les Chinois utilisent un cataplasme à base de manioc, de farine de blé et de gingembre *(Zimiber officinale, p.* 155) dans le même but.
ATTENTION Crues, les variétés amères sont toxiques et ont été la cause de décès. Il convient donc de laver la plante avant usage et de la cuire soigneusement avant consommation.

Maranta arundinacea
(Marantacées)

ARROW-ROOT, MARANTA

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à rhizome rampant, à feuilles ovales pédonculées et à tiges portant des grappes de fleurs blanc crème (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du nord de l'Amérique du Sud et des Antilles, l'arrow-root est principalement cultivé sur l'île de Saint-Vincent. Le rhizome est déterré 10 à 11 mois après sa plantation.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS L'arrow-root contient 25 à 27 % d'amidon neutre.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Amérique centrale, les Mayas utilisaient la racine en cataplasme, pour soigner les éruptions dues à la variole, et en infusion, pour traiter les infections urinaires. L'arrow-root était utilisé par les Arawaks d'Amérique du Sud comme antidote aux flèches empoisonnées.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'arrow-root est très souvent utilisé de la même manière que l'orme rouge *(Ulmus rubra,* p. 145) : émollient et nutritif, il est prescrit en cas d'acidité gastrique, d'indigestion et de colique. Associé à des plantes antiseptiques comme la myrrhe odorante *(Commiphora molmol, p.* 88), il est utilisé en cataplasme ou en onguent.
VOIR AUSSI Acidité gastrique **et** indigestion, p. 307.

Marrubium vulgare
(Lamiacées)

MARRUBE BLANC

DESCRIPTION Plante vivace à tige quadrangulaire, à feuilles dentées et duveteuses et à fleurs blanches bilabiées (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le marrube blanc est répandu sur tout le continent américain. Il pousse principalement sur les friches. On récolte ses feuilles au printemps.

Plante séchée

PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Lactones diterpéniques (marrubine, 0,3-1 %), mucilage, pectine, flavonoïdes, alcaloïdes, stachydrine, bétonicine, sels minéraux et huile essentielle. On pense que la marrubine est responsable de l'effet expectorant de la plante et de son pouvoir amer. Elle régularise les battements cardiaques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Sans doute associé à du miel ou à du sucre, le marrube blanc était employé, dans l'Antiquité, contre les affections respiratoires. Le médecin grec Dioscoride (40-90 apr. J.-C.) le recommandait déjà en décoction pour soigner la tuberculose, l'asthme et les toux.
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** La marrubine étant un expectorant et un amer puissant, le marrube blanc est prescrit dans le traitement des difficultés respiratoires, des bronchites, des bronchectasies (dilatation pathologique des bronches), des bronchites asthmatiformes, des toux sèches et de la coqueluche. Il fluidifie les mucosités. Tonique amer, le marrube blanc est apéritif et améliore le fonctionnement de l'estomac. Il régularise également le rythme cardiaque. Jadis très répandu, son emploi en décoction pour soigner diverses affections cutanées est aujourd'hui pratiquement abandonné.

Marsdenia condurango
(Asclépiadacées)

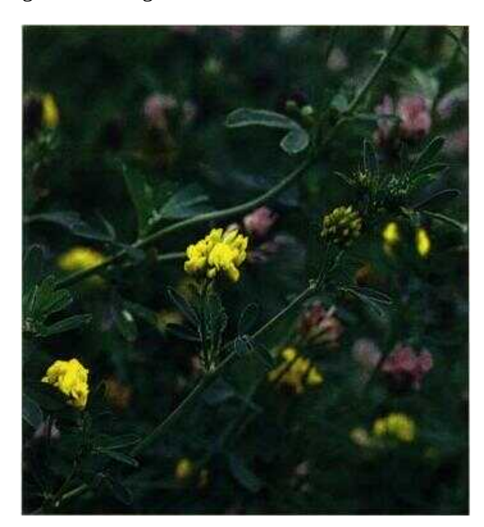
CONDURANGO

DESCRIPTION Plante grimpante à feuilles en forme de cœur et à fleurs vert pâle (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des Andes, le condurango pousse généralement entre 1 000 et 2 000 m d'altitude. L'écorce est récoltée toute l'année.
PARTIES UTILISÉES Écorce, latex.
CONSTITUANTS Glucosides (condurangine), huile essentielle et phytostérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au début du XXe siècle, le condurango était encore considéré par erreur comme un remède contre le cancer.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'écorce de condurango a pour principal effet de stimuler les sécrétions de l'estomac. En Amérique latine, elle est souvent employée comme tonique amer et comme digestif. Le condurango est le remède spécifique des indigestions et de l'anorexie. Il stimulerait également de façon efficace les fonctions du foie et du pancréas : on l'administre parfois pour soigner les troubles hépatiques. Cette plante favorise l'apparition des règles. Caustique, le latex blanc est appliqué sur les verrues.
RECHERCHES EN COURS Les condurangogènes sont susceptibles de receler des propriétés antitumorales. Cependant, la plante entière ne semble pas empêcher le développement des tumeurs.
ESPÈCE VOISINE Originaire du Mexique, *Marsdenia zimapanica* est utilisé pour empoisonner les coyotes.
ATTENTION Le latex est toxique. Ne pas l'employer en usage interne.

Medicago sativa
(Fabacées)

LUZERNE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à feuilles trilobées, à fleurs allant du jaune au bleu violet, et à gousses de graines spiralées (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, la luzerne pousse dans les prairies, sur les friches et sur les terres cultivées. On la sème comme plante fourragère dans les régions tempérées et on la récolte en été. Elle est employée pour produire industriellement de la chlorophylle et du carotène.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, graines bourgeonnantes.



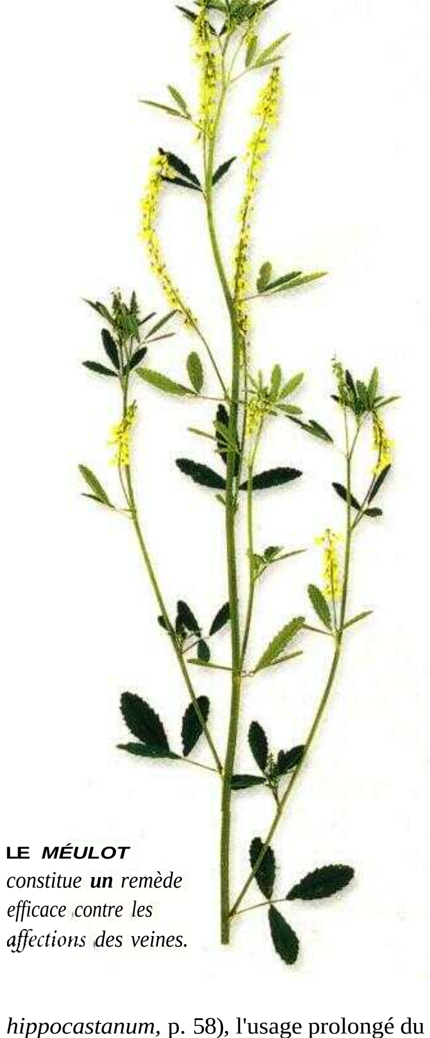
LA LUZERNE a été cultivée pendant des siècles en raison de ses propriétés nutritives et médicinales.

CONSTITUANTS Isoflavones, sels minéraux, vitamines A (carotène), B, C, D et K.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le naturaliste romain Pline (23-79) rapporte que la luzerne fat introduite en Grèce par les Perses lors des guerres médiques (V siècle av.J.-C.).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
On prescrit la luzerne aux convalescents qui ont besoin d'une alimentation aisément assimilable. Etant donné ses effets œstrogènes, elle aurait une action efficace sur les affections liées aux règles et à la ménopause.
ATTENTION Déconseillé en cas de maladies du système immunitaire.

Melaleuca leucadendron
(Myrtacées)

CAJEPUTIER

DESCRIPTION Arbre aromatique à écorce facilement détachable, à feuilles ovales vert pâle et à petites fleurs blanches pédonculées groupées en grappes (40 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie du Sud-Est, le cajeputier est cultivé pour son huile essentielle et son bois d'œuvre. On récolte feuilles et ramilles toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Huile essentielle.
CONSTITUANTS Terpénoïdes (dont 50 à 60 % de cinéol), bêtapinène, alphaterpinène. Le cinéol est fortement antiseptique. Les premières études laissent penser que le fruit a une action antivirale.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le cajeputier est souvent associé à d'autres huiles essentielles, comme celle de l'eucalyptus *(Eucalyptus globulus,* p. 98). Il contient du cinéol, un antiseptique, et il est prescrit contre les rhumes, les maux de gorge, la toux et, surtout, les infections respiratoires. Diluée, l'huile est employée en inhalation ou en cataplasme pour soigner laryngites, trachéites et bronchites. Stimulant circulatoire et antispasmodique, l'huile est utilisée sous forme de pommade pour combattre arthroses et névralgies.
ESPÈCES VOISINES Le niaouli *(Melaleuca viridiftora)* de Nouvelle-Calédonie a des propriétés similaires à celles du cajeputier. *Voir* aussi Arbre à thé *(Melaleuca altemifolia,* p. 114).
ATTENTION N'utiliser par voie interne que sous contrôle médical. Déconseillé pendant la grossesse. L'huile essentielle fait l'objet de restrictions légales dans certains pays.
VOIR AUSSI **Toux bronchiques et** bronchites, p. 310.



LE *MÉLOT* *constitue **un** remède efficace contre les affections des veines.*

Melilotus officinalis syn. *M. arvensis*
(Fabacées)

MÉLILOT

DESCRIPTION Plante herbacée bisannuelle à feuilles trilobées, à fleurs jaunes pédonculées et à gousses de graines brunes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie, le mélilot est répandu en Amérique du Nord. Il pousse sur les friches et les sols secs. On le récolte à la fin du printemps.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, mélilotoside qui se dédouble en donnant l'acide coumarinique, qui donne lui-même de la coumarine et huile essentielle. En pourrissant, le mélilot produit du dicoumarol, un puissant anticoagulant.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte «[qu'] on en fait une tisane qui est excellente dans la colique, dans la rétention d'urine, dans les rhumatismes. On s'en sert aussi dans les lavements carminatifs et dans les cataplasmes adoucissants et résolutifs.»
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Comme avec le marron d'Inde *(Aesculus hippocastanum,* p. 58), l'usage prolongé du mélilot peut donner de bons résultats dans le traitement des varices et des hémorroïdes. Le mélilot diminue également les risques de phlébite et de thrombose. Légèrement apaisant et antispasmodique, il est prescrit en cas d'insomnies (notamment chez l'enfant) et d'anxiété. On l'a aussi utilisé pour traiter les flatulences, les indigestions et les bronchites associées à la ménopause et aux douleurs rhumatismales.
ATTENTION Déconseillé en cours de traitement anticoagulant.

Mentha haplocalyx
(Lamiacées)

BO HE

DESCRIPTION Plante vivace à tige quadrangulaire, à feuilles dentées et à fleurs lilas verticillées et axillaires (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tempérées de l'hémisphère Nord, le bo he est cultivé en Chine. Les récoltes ont lieu 2 à 3 fois par an ; les meilleures sont celles qui se situent au début de l'été et de l'automne.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

CONSTITUANTS Huile essentielle (95 % de menthol), menthone, acétate de menthyle, camphène, limonène et autres terpénoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le bo he est mentionné pour la première fois dans un ouvrage chinois datant de l'an 470. Au XVe siècle, toujours en Chine, on le prescrivait contre les dysenteries accompagnées d'hémorragies.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, on utilise le bo he en cas de rhume et de mal de gorge, mais aussi pour traiter de multiples affections, de la rage de dent à la rougeole. Comme la menthe poivrée *(Mentha piperita,* p. 116), le bo he abaisse la fièvre, élimine les sécrétions bronchiques et soigne la dysenterie et la diarrhée. On l'associe souvent au ju hua *(Chrysanthemum morifohum,* p. 81) pour soulager les maux de tête et les inflammations de l'œil.
ESPÈCES **VOISINES** Son équivalent au Japon, la menthe des champs *(Mentha arvensis),* est cultivée comme source de menthol. Originaire d'Europe et d'Asie, la menthe verte *(Mentha spicata)* est utilisée comme aromate. *Voir* également la menthe poivrée *(Mentha* X *piperita,* p. 116) et la menthe pouliot *(Mentha pulegium,* notice suivante).

Mentha pulegium

(Lamiacées)

MENTHE POULIOT

DESCRIPTION Plante vivace aromatique, à feuilles ovales dentées et à fleurs mauves verticillées (40 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie Mineure, la menthe pouliot est répandue en Amérique. Elle pousse sur des sols humides. On la récolte après la floraison, en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile essentielle - contenant de la pugélone (27 à 29%), de l'isopugélone, du menthol et d'autres composés terpéniques —, amers et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Pour le naturaliste romain Pline (23-79), la menthe commune passait pour un remède meilleur que les rosés et purifiait l'eau. Son contemporain, le Grec Dioscoride, remarquait que cette plante «provoquait les règles et le travail». Le nom latin de l'espèce (*pulegium,* puce) fait référence à l'action bien connue de cette plante contre les puces.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Ressemblant par bien des aspects à la menthe poivrée *(Mentha* x *piperita,* p. 116), la menthe pouliot est un excellent digestif. Elle stimule les sécrétions gastriques, réduit les flatulences et les coliques, et, à l'occasion, élimine les vers intestinaux.' Elle fait baisser la fièvre, favorise la sécrétion des muqueuses et constitue un bon remède contre les maux de tête et les infections respiratoires bénignes. Elle favorise l'apparition des règles. En infusion, la menthe pouliot apaise les démangeaisons et les sensations de picotement, et les rhumatismes, dont la goutte.
ESPÈCES **VOISINES** *Voir* la menthe poivrée *(Mentha* x *piperita,* p. 116) et le bo he *(Mentha haplocalyx,* notice précédente). En dépit d'une parenté quelque peu lointaine, la menthe américaine *(Hedeoma pulegoides)* recèle des constituants assez semblables à ceux de la menthe pouliot. *Hedeoma pulegoides* est généralement utilisée comme remède contre les rhumes, les maux de tête et le retard des règles.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essentielle de la menthe pouliot, qui est très toxique. Déconseillée pendant la grossesse ou en cas de prédispositions aux règles abondantes.
VOIR AUSSI Migraines d'origine digestive et hépatique, p. 309 ; nausées accompagnées de maux de tête, p. 306.

Menyanthes trifoliata

(Ményanthacées)

TRÈFLE D'EAU, MÉNYANTHE

DESCRIPTION Plante aquatique vivace à feuilles tréflées et à fleurs rosés ou blanches aux pétales frangés (23 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie, d'Europe et d'Amérique, le trèfle d'eau pousse sur les plans d'eau peu profonds. On cueille les feuilles en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Glucosides sécoiridoïdes, hétérosides, coumarines, acides phénoliques, triterpènes, tanin et alcaloïdes pyrrolizidiniques en quantités infimes.



***LES** FEUILLES DU TRÈFLE D'EAU sont récoltées en été, après la floraison de la plante.*

HISTOIRE ET TRADITIONS Préconisé depuis des siècles contre les rhumatismes et l'arthrite, le trèfle d'eau fut également recommandé pour traiter la rétention d'eau, la gale et la fièvre. En vertu de son amertume prononcée, on l'a utilisé comme substitut au houblon blanc *(Hwnulus lupulus,* p. 106).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En raison de la présence des iridoïdes, constituants amers, le trèfle d'eau ouvre l'appétit en stimulant les sécrétions gastriques. On recourt également à cette plante pour favoriser la prise de poids. Elle constituerait une médication efficace de l'arthrite à caractère rhumatismal, notamment quand celle-ci s'accompagne d'asthénie, d'amaigrissement et de fatigue. Le trèfle d'eau est, en général, prescrit en association avec d'autres plantes comme le céleri *(Apium graveolens,* p. 64) et le saule blanc *(Salix alba,* p. 129).
ATTENTION Ne pas utiliser en cas de diarrhée, de dysenterie ou de colique. A fortes doses, le trèfle d'eau provoque des vomissements.

Milletta reticulata

(Fabacées)

Jl XUE TENG

DESCRIPTION Plante basse à feuilles **composées et à fleurs** ressemblant à des **pois,** disposées en grappes et **produisant de** grandes gousses à fèves.
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, le ji xue teng est cultivé dans le sud-est de ce pays.
PARTIES UTILISÉES Racine, sarments.
CONSTITUANTS Les constituants actifs de cette plante **sont peu connus.**
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante est mentionnée pour la première fois dans des recueils médicinaux chinois du VIII'" siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Pour les médecins chinois, la douleur serait due à une mauvaise circulation du sang. Selon cette hypothèse, le ji xue teng, répertorié comme un fortifiant sanguin, est prescrit en cas de règles douloureuses et pour régulariser le cycle menstruel. Il est également recommandé dans certains types de douleurs arthritiques.
RECHERCHES EN COURS Des études récentes indiquent que le ji xue teng pourrait avoir des propriétés anti-inflammatoires et serait capable de baisser la tension artérielle.
ESPÈCES VOISINES Diverses espèces de *Milleta* sont utilisées en Afrique de l'Ouest, en Malaisie, en Birmanie et en Inde pour empoisonner les poissons.

Mitchella repens
(Rubiacées)

LIANE À SQUAW

DESCRIPTION Plante herbacée formant un tapis sur le sol, à feuilles persistantes arrondies et vernissées, à fleurs blanches odorantes et à petites baies rouge vif (30 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse dans l'ouest et le centre des Etats-Unis, sur les terrains secs et boisés. On la récolte à la fin de l'été.

Parties aériennes

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, baies.

CONSTITUANTS La liane à squaw contiendrait des tanins, des glucosides et des saponines.

HISTOIRE ET TRADITIONS Les Amérindiennes prenaient une infusion de liane à squaw afin d'accélérer l'accouchement. Cette plante servait également à traiter divers troubles, comme l'insomnie, les douleurs rhumatismales et la rétention d'eau.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La liane à squaw est encore couramment utilisée pour faciliter le travail et l'accouchement; elle aurait une action tonique sur l'utérus et les ovaires. On la prescrit en cas de règles abondantes et douloureuses. Elle favorise la lactation, mais on lui préfère d'autres plantes aux propriétés similaires comme le fenouil (*Fœniculum vulgare*, p. 211). Pour soulager les seins douloureux, on prescrit des baies écrasées et mélangées à de la teinture de myrrhe odorante (*Commiphora molmol*, p. 88). Astringente, cette plante traite également la diarrhée et la colite.

ATTENTION Ne pas consommer la liane à squaw durant les six premiers mois de la grossesse.

Momordica charantia
(Cucurbitacées)

MOMORDIQUE

DESCRIPTION Plante grimpante annuelle à feuilles lobées, à fleurs jaunes et à fruits jaune-orangé (2 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie méridionale, la momordique est répandue dans toutes les régions tropicales. On la récolte tout au long de l'année.

PARTIES UTILISÉES Feuilles, fruit, graines, huile des graines.

CONSTITUANTS Huile fixe, peptide de type insuline, glucosides (mormordine et charantine) et alcaloïde (mormordicine).

HISTOIRE ET TRADITIONS Dans les pays tropicaux, cette plante sert à soigner le diabète.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les peptides diminuent la teneur en sucre du sang et de l'urine. On préconise le fruit pas tout à fait mûr pour traiter les diabètes à diagnostic tardif. Le fruit mûr favorise la digestion ainsi que le flux menstruel. En Turquie, il sert à soigner les ulcères. Aux Antilles, on l'utilise pour traiter les vers, la fièvre et les calculs rénaux. Purgatif, le jus est recommandé en cas de colique. Administrées en décoction, les feuilles soulagent les troubles hépatiques et les colites, voire les affections cutanées. L'huile des graines est cicatrisante.

RECHERCHES EN COURS Testées en Chine dans les années 1980 comme contraceptifs, les graines de momordique favorisent l'apparition de caractères sexuels masculins et empêchent la production du sperme. Le jus de fruit stimulerait la régénération des cellules pancréatiques sécrétant l'insuline, ce qui le rend efficace dans le traitement du diabète non insulinodépendant.

ESPÈCE VOISINE En cataplasme, les graines de *Momordica cochinchinensis*, originaire d'Asie, soulagent abcès et hémorroïdes. Sous forme de pâte, elles seraient un remède contre le psoriasis.

ATTENTION La momordique est inoffensive à faible dose, mais il ne faut pas l'utiliser pendant plus de quatre semaines d'affilée. A éviter en **cas de prédisposition hypoglycémique.**

Monarda punctata
(Lamiacées)

MONARDE PONCTUÉE



LA MONARDE provoque la transpiration et favorise l'apparition des règles.

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles duvetées et lancéolées, à fleurs jaunes tachetées de rouge (90 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire. du centre et de l'ouest des Etats-Unis, la monarde pousse sur les terrains secs et sablonneux. On la récolte à la floraison, en été ou en automne.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

CONSTITUANTS Thymol, pour l'huile essentielle.

HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom scientifique de la menthe aquatique — *Monarda* — provient de celui du médecin espagnol Nicolas Monardes dont l'herbier détaillait, dès 1597, les usages médicinaux de nombreuses plantes originaires du Nouveau Monde. Elle était consommée par les Indiens Winnebago et Dakota comme stimulant et comme remède au choléra. D'autres indigènes se servaient de la plante pour traiter divers maux comme la nausée, le mal de tête, la rétention d'eau et les refroidissements.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Recelant une huile essentielle puissante, la monarde est d'abord prescrite contre les troubles affectant la digestion et les voies respiratoires. On l'emploie également en cas de fièvre et comme purgatif. Cette plante agit comme un antiseptique pulmonaire. En infusion, elle soulage nausées, indigestions, flatulences et coliques. Quel que soit son mode d'administration, elle fait baisser la fièvre, favorise la transpiration et provoque les règles.

ESPÈCE VOISINE Au XIXe siècle, en Amérique, le thé d'Oswego *(Monarda didyma)* servait de tonique pour les jeunes mères et pour les futures mariées. Il stimulerait l'appétit et régulariserait les règles.

ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Monsonia ovata
(Géraniacées)

MONSONIA

DESCRIPTION Petite plante herbacée à feuilles oblongues et à fleurs blanches ressemblant à des géraniums.

HABITAT ET CULTURE La monsonia habite les climats andes d'Afrique du Sud et de Namibie. On la récolte à la floraison.

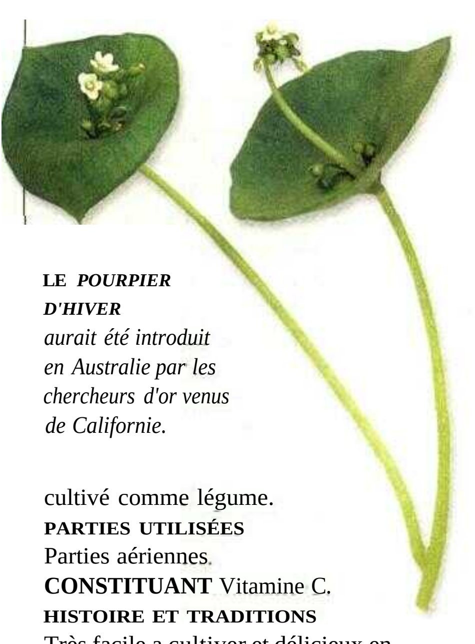
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

HISTOIRE ET TRADITIONS La médecine zouloue utilisait la monsonia pour soigner les morsures de serpents.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La monsonia est utilisée en Afrique australe comme remède contre les diarrhées, les dysenteries aiguës et chroniques et les colites. Grâce à ses propriétés astringentes, elle resserre et protège les muqueuses intestinales. Compte tenu de l'usage traditionnel de la monsonia comme remède des troubles intestinaux, on en a déduit que cette plante recèlerait des vertus antimicrobiennes. Toutefois, cette hypothèse n'a pas été validée par la recherche.

Montia per foliota
(Portulacacées)
POURPIER D'HIVER, LAITUE INDIENNE

DESCRIPTION Plante annuelle à deux feuilles ovales et pointues enveloppant la tige, et à fleurs jaunes à 5 pétales (10 *cm de* haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord, le pourpier d'hiver a colonisé toutes les régions tempérées du monde, notamment l'Australie II pousse sur les sols acides et sablonneux On le récolte généralement à l'état sauvage, avant et pendant la pénode de floraison. Il est aussi



LE *POURPIER D'HIVER* *aurait été introduit en Australie par les chercheurs d'or venus de Californie.*

cultivé comme légume.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANT Vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Très facile a cultiver et délicieux en salade, le pourpier d'hiver a sans doute acquis sa popularité sur la côte ouest des Etats-Unis pendant la ruée vers l'or de 1849 Au cours de leurs voyages ultérieurs, les chercheurs d'or de Californie auraient ensuite introduit la plante sur le continent australien
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le pourpier d'hiver est apprécié pour sa valeur nutritive, mais aussi pour ses vertus tonifiantes et diurétiques, qu'il partage avec **son parent** le pourpier *(Portulaca oleraœa,* p 254).

Morindacitnfolia
(Rubiacées)
NONI

DESCRIPTION Arbuste à 4 tiges, croissant jusqu'à 8 m, à feuilles elliptiques ou ovales longues de 35 cm Grandes fleurs blanc crème produisant un fruit ressemblant à celui de l'arbre à pain, de 12 *cm de* **long, de couleur verte virant au jaune et au blanc, à odeur tenace et désagréable.**

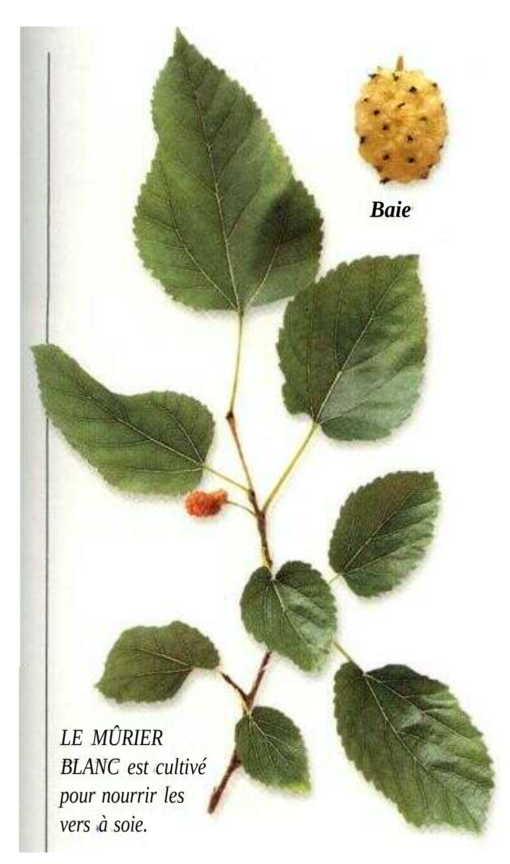
HABITAT ET **CULTURE** Originaire du Sud-Est asiatique, le nom s'est répandu vers l'ouest en Inde et jusqu'en Polynésie et a Hawaii Rarement cultive, il apprécie les sols volcaniques des régions côtières et les massifs forestiers de basse altitude Le fruit est récolté à sa maturité, d'auties parties de l'arbre le sont a la demande.
PARTIES UTILISÉES Fruit et son JUS, feuilles, écorce.
CONSTITUANT Anthraquinones (dans les racines, l'écorce et les fruits), alcaloïdes (feuilles et fruits) et proxéronme (fruit), polysacchandes et sterols (feuilles et fruits) Le fruit contient également des coumannes (dont la scopolétine), des tnterpènes (dont l'acide ursolique) et des indoides (dont l'asperuloside).
HISTOIRE ET TRADITIONS Différentes parties de l'arbre ont été utilisées en Polynésie pendant au moins 2000 ans principalement pour lutter contre les infections et les maladies chroniques. Les feuilles servent par exemple à traiter les furoncles et les ulcères d'estomac Mâchées, on en fait un cataplasme pour soulager les inflammations A Hawaii, les guérisseurs ont toujours utilisé le nom pour accélérer la guénson
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Depuis la fin des années 1990, la réputation du noni n'a cessé de se répandre et la plante fait office de remède naturel dans une étonnante vanéte d'usages Cela inclut l'obésité, le diabète, le cancer, l'immuno-deficience, l'hypertension, les faiblesses cardiaques et la dépression Un tel éventail d'action laisse sceptique quant a la valeur du nom Mais son fruit et son JUS sont absolument sans nsque et prodiguent au contraire leurs bienfaits dans la plupart des maux chroniques comme les maladies inflammatoires telles que l'arthrite, les troubles cardio-vasculaires et le cancer. Traditionnellement, le JUS du fruit sert de bain de bouche et de gargarisme pour les infections buccales et celles de la gorge
RECHERCHES EN COURS Les études encore limitées de la plante laissent penser que le fruit possède des pouvoirs thérapeutiques importants Elles indiquent que le nom a une action analgésique, mimuno-stimulante et anticancereuse Une théorie a été avancée selon laquelle le fruit contiendrait d'importantes doses de proxéronme dont a besoin l'organisme poui produire la xéromne Cet alcaloïde semble aider toutes les cellules de l'organisme à lutter contre les inflammations et à soutenir les activités cellulaires normales En cas de stress ou d'infection, l'organisme augmente ses besoins en xéromne et on pense que nombreuses sont les personnes à être trop carencées en proxéronme pour maintenir un taux satisfaisant de xéronine.

Morinda officinalis
(Rubiacées)
BA JI TIAN

DESCRIPTION Plante à feuilles caduques et a fleurs blanches, dont la racine produit un colorant Jaune.
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, le baJi tian est cultive dans les provinces de Guangdong, Guangxi et FuJian On prélève la racine au début du printemps
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Mormdine et vitamine C
HISTOIRE ET TRADITIONS L'usage du ba ji aan est évoque pour la première fois dans **le** *Shen'nong Bencaojing* (l ' siècle apr J -C).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Caractense par un goût acre et sucré, le ba ji tian occupe une place importante en phytothérapie chinoise II stimule le fonctionnement des reins C'est aussi un aphrodisiaque, efficace pour traiter l'impuissance et l'éJaculation précoce, ainsi que la stérilité masculine et féminine et divers autres troubles d'origine hormonale, tels que l'irrégularité du cycle menstruel Le baJi tian est aussi présent dans les problèmes affectant les régions lombaire et pelvienne, qu'il s'agisse de douleurs ou de troubles des voies unnaires (incontinence, besoin fréquent d'unner)

Morus alba
(Moracées)
MÛRIER BLANC

DESCRIPTION Arbre à feuillage caduque, à feuilles dentelées, à fleurs en chatons et à baies blanches (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, le mûrier est cultive dans le monde entier comme plante ornementale. On récolte les feuilles en automne, les rameaux et les fruits en été, et la racine en hiver
PARTIES UTILISÉES Feuilles, rameaux, fruit, écorce de racine
CONSTITUANTS Flavonoides, anthocyanmes et artocapine, dans les feuilles, vitamines A, B1, B2 etC, dans le fruit
HISTOIRE ET TRADITIONS Le mûrier blanc est cultivé depuis plus de 5 000 ans pour ses feuilles *(sang ye),* aliment traditionnel du ver à soie En Chine, les excréments du ver a soie sont employés pour empêcher les vomissements.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles du mûrier blanc traitent les sécrétions bronchiques et les toux grasses Elles sont également indiquées contre la fièvre, les vertiges, l'irritation des yeux, les maux de gorge et de tête Le JUS du fruit, réputé pour ses propriétés toniques et purifiantes, est souvent utilisé en gargarisme



LE MÛRIER BLANC est cultivé pour nourrir les vers à soie.

et en bain de bouche. L'écorce de la racine agit contre les maux de dents. Elle est également laxative. Les rameaux combattent la rétention d'eau et apaisent les douleurs articulaires. Le fruit est présent contre le blanchissement prématuré des cheveux, les vertiges, les bourdonnements d'oreilles, les troubles de la vision et l'insomnie.
ESPÈCE **VOISINE** Le mûrier noir *(Morus nigra),* originaire d'Iran, est cultivé pour ses fruits sucrés de couleur pourpre foncé.

Murraya koenigii
(Rutacées)

CURRY PATTA

DESCRIPTION Arbuste aromatique à feuilles caduques très parfumées, à fleurs blanches en grappes et à baies noires ou rosés (6 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le curry patta est originaire des forêts subtropicales d'Asie du Sud. En Inde, on le cultive de façon intensive pour ses feuilles.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, baies.
CONSTITUANTS Glucoside (koenigme), 20 alcaloïdes, huile essentielle et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS C'est une plante aromatique de la cuisine indienne.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles augmentent les sécrétions gastriques et soulagent nausée, indigestion et vomissements. Elles sont efficaces contre la diarrhée et la dysenterie. On s'en sert en Inde pour prévenir le blanchissement prématuré des cheveux et, en cataplasme, contre les brûlures et les plaies. Le JUS des baies, mélangé à du jus de lime *(Citrus aurantifolia),* est réputé pour apaiser les piqûres et morsures d'insectes.
ESPÈCE VOISINE Les feuilles très amères de *Murraya pamculata* sont prescrites contre les toux grasses. Elles font baisser la fièvre en stimulant la transpiration. En Chine, on les utilise pour accélérer l'accouchement.

Musa spp.
(Musacées)

BANANIER

DESCRIPTION Grande plante non ligneuse vivace, à très grandes feuilles persistante"? d'un vert brillant, à fleurs en épis et à fruits regroupés en «régime» (9 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Les diverses espèces de bananier sont originaires d'Inde et du sud-est de l'Asie. Elles poussent exclusivement dans les régions tropicales et subtropicales. On récolte les bananes avant maturité, puis on les laisse mûrir. Les feuilles sont cueillies en fonction des besoins.
PARTIES UTILISÉES Fruit, feuilles, racine.
CONSTITUANTS Le fruit contient des flavonoïdes et est riche en vitamines B, C et E, en potassium, sérotonine et noradrénaline.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le fruit délicieux et nourrissant du bananier donne lieu à une culture horticole particulièrement soignée.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Les bananes encore vertes sont astringentes et antidiarrhéiques. Les feuilles séchées du bananier des Antilles servent à préparer un sirop utilisé à Cuba pour soigner la toux et les affections pulmonaires telles que la bronchite. La racine, très astringente, a été prescrite contre les crachements de. sang.



LES *BANANES constituent un remède efficace contre la diarrhée.*

Myrica cerifera
(Myricacées)

ARBRE À SUIF

DESCRIPTION Arbuste à feuilles étroites, à petites fleurs jaunes en chatons et à baies grises d'aspect cireux (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'arbre à suif pousse dans les régions côtières de l'est et du sud des Etats-Unis, jusqu'au Texas. On récolte l'écorce de la racine en automne ou au printemps.
PARTIE UTILISÉE Ecorce de la racine.
CONSTITUANTS Triterpènes (notamment du taraxérol, de la taraxérone et du myricadiol), flavonoïdes, tanins, phénols, résines et gomme.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les colons américains ont loué les vertus médicinales de l'arbre à suif. En 1737, ce dernier est évoqué comme une plante qui « chasse les gaz, soulage toutes sortes de douleurs hées au froid et est indiquée contre les pertes blanches, la paralysie, les convulsions, l'épilepsie».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La myncitnne a des propriétés antibactériennes. L'arbre à suif améliore la circulation sanguine, stimule la transpiration et combat les infections bactériennes. Il est efficace contre les rhumes, la grippe, la toux et les maux de gorge, et il améliore la résistance aux infections. Grâce à son action astringente et desséchante sur les muqueuses, il soigne les troubles digestifs. On l'utilise en gargarisme, contre les maux de gorge, et, en infusion, contre les gingivites et les pertes blanches. En apphcation, une pâte à base d'écorce de racine en poudre soulage les plaies et les ulcères cutanés. Le myricadiol a un léger effet régulateur sur les taux de potassium et de sodium.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Myrica gale
(Myricacées)

MYRTE BÂTARD,
PIMENT ROYAL

DESCRIPTION Arbuste odorant de petite taille, croissant à 2 m, à feuilles lancéolées, dont les plantes mâles produisent des chatons résineux au printemps.
HABITAT ET CULTURE Le myrte bâtard pousse dans les landes humides et marécageuses des régions septentrionales de l'hémisphère Nord. Les feuilles sont récoltées l'été, les chatons au printemps.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, branches et chatons.
CONSTITUANTS Huile essentielle (surtout alphapinène et delta-cadinène), flavonoïdes **et résine.**

HISTOIRE ET TRADITIONS En Ecosse, OÙ la plante pousse à l'état sauvage, les habitants des Hautes-Terres donnaient sur des couches confectionnées à l'épreuve des puces avec du myrte bâtard et en plaçaient également dans leur linge pour écarter les mites. En Ecosse et en Suède, une forte décoction était utilisée pour tuer les insectes et les vers intestinaux.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le myrte bâtard est surtout employé comme insectifuge et insecticide. Il fournit un moyen sûr et naturel pour se protéger des piqûres d'insectes. Des préparations à base de cette plante sont en vente libre, bien que l'on puisse obtenir d'aussi bons résultats avec une décoction.
RECHERCHES EN **COURS** Depuis les années 1990, l'huile essentielle du myrte bâtard est reconnue comme insectifuge efficace et se vend sous forme de préparations parfumées. Dans une étude clinique menée en Ecosse, on a demandé à des volontaires d'exposer un bras à des acariens tandis que l'autre était recouvert d'un gel à base d'huile essentielle. Après 10 minutes, on enregistrait sur le bras protégé 1,6 piqûre en moyenne, et 9,4 piqûres sur le bras exposé.
ATTENTION Ne pas ingérer l'huile essentielle. Ne pas utiliser le myrte bâtard en usage interne pendant la grossesse ou l'allaitement.

Myroxylon pereirae syn. *M. balsamum*, var. *pereirae*
(Fabacées)

BAUMIER DU PÉROU

DESCRIPTION Arbre à écorce grise, à feuilles persistantes composées, dotées de nombreuses glandes sécrétant une huile, à fleurs blanches et à gousses jaunes (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique centrale, le baumier du Pérou pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales. Il est également cultivé dans toute l'Amérique latine et en Inde. L'écorce incisée et brûlée fournit une oléorésine (baume).
PARTIE UTILISÉE Oléorésine.
CONSTITUANTS 50 à 65 % d'huile essentielle (benzoate de benzyle et cinnamate de benzyle) et résines.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le baumier du Pérou est un antiseptique puissant. Comme il facilite la cicatrisation, on l'emploie pour soigner les maladies de peau. En usage interne, il est utilisé plus particulièrement pour traiter la bronchite, l'emphysème pulmonaire et l'asthme, ainsi que les maux de gorge et la diarrhée.
ESPÈCES VOISINES Les Incas utilisaient le baume d'espèces similaires pour soigner la fièvre et les rhumes.
ATTENTION Risques d'allergies cutanées.

Myrtus communis
(Myrtacées)

MYRTE

DESCRIPTION Arbrisseau à feuilles persistantes vert foncé, à fleurs blanches et à baies noir violacé (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, le myrte est cultivé pour son huile essentielle. On récolte les feuilles au printemps.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, huile essentielle.
CONSTITUANTS Tanins, flavonoïdes et huile essentielle (à base d'alphapinène, de cinéol et de myrténol).
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans la Grèce antique, le myrte était consacre à Aphrodite, déesse de l'Amour, et l'on avait coutume de parer les jeunes mariées de ses feuilles.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles de myrte sont astringentes, toniques et antiseptiques. Une infusion à partir des feuilles sert, en usage externe, à guérir les blessures et les ulcères ou, en usage interne, à soigner les troubles digestifs et urinaires. L'huile essentielle, antiseptique et expectorante, est utilisée en cas d'affections respiratoires.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile **essentielle en usage interne sans surveillance médicale.**



LE MYRTE fut qualifié par le médecin grec Dioscoride d'«ami de l'estomac».

Nasturtium officinale
(Brassicacées)

CRESSON DE FONTAINE

DESCRIPTION Plante vivace grimpante à feuilles composées, à fleurs blanches à quatre pétales en épis et à petites gousses falciformes (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Répandu dans toutes les régions tempérées, le cresson de fontaine pousse au bord des cours d'eau ou dans l'eau des torrents. Très courant à l'état sauvage, il est aussi cultivé comme légume. On le cueille de préférence en été, avant la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Vitamines A, Bl, B2, C et E, sels minéraux (iode, fer et phosphore) et hétérosides sulfurés. L'isothiocyanate a une grande efficacité antibiotique. La plante est censée avoir une action antitumorale.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le cresson de fontaine est apprécié depuis longtemps en tant que légume et plante médicinale. Dans l'Antiquité, les Grecs lui attribuaient des vertus contre les troubles mentaux et recommandaient aux sots de « manger du cresson». Le philosophe grec Xénophon (*V* siècle av.J.-C.) conseillait aux Perses d'en donner à leurs enfants pour améliorer leur résistance physique. La phytothérapie européenne utilisait le cresson avant tout pour purifier le sang et le prescrivait jadis comme toniquede printemps.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX DU fait de **sa** teneur élevée en vitamine C et **en** sels minéraux, le cresson de fontaine agit sur les maladies chroniques. Il stimulerait l'appétit, faciliterait la digestion et **la guérison** des bronchites (notamment celles qui donnent lieu à une sécrétion abondante de mucus) ; enfin, il posséderait des propriétés stimulantes et puissamment diurétiques.

Nepeta cataria
(Lamiacées)

CATAIRE, HERBE-AU-CHAT

DESCRIPTION Plante vivace aromatique et duveteuse, à feuilles vert grisâtre en forme de cœur et à odeur de menthe, et à fleurs blanches en verticilles, piquetées de pourpre (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, la cataire s'est acclimatée en Amérique du Nord. Elle pousse au bord des chemins secs et dans les régions montagneuses, jusqu'à 1 500 m d'altitude. On récolte la cataire lorsqu'elle est en fleurs, en été et en automne.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Iridoïdes, tanins et huile essentielle, surtout à base d'alpha et de



LA CATAIRE fait baisser la fièvre en augmentant fortement la transpiration

bêtanépétalactone, de citronellol et de géraniol (carvacrol, thymol).
HISTOIRE ET TRADITIONS D'après le *Dictionnaire de Trévoux* (XVIII[e] siècle), «cette plante est fort apéritive, et propre à provoquer les ordinaires et guérir les vapeurs. Il faut s'en servir à la manière du thé.»
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La cataire facilite la digestion, calme la douleur et, en stimulant la transpiration, fait baisser la fièvre. Son goût agréable et son action douce la rendent utile en cas de rhumes, de grippes et de fièvres de l'enfant, notamment lorsqu'elle est associée au sureau noir {*Sambucus nigra, p.* 132) et sucrée avec du miel. Elle favorise l'expulsion des gaz et est recommandée en cas d'indigestion et de colique. Elle agit sur les maux de tête liés aux problèmes digestifs. La teinture, appliquée en friction, soulage les rhumatismes et l'arthrite. On utilise aussi la cataire en onguent, contre les hémorroïdes.
VOIR AUSSI Infections **de** l'appareil digestif, p. 305.

Nicotiana tabacum
(Solanacées)

TABAC COMMUN

DESCRIPTION Plante annuelle ou bisannuelle à tige dressée, à très grandes feuilles ovales et à fleurs rosés ou blanches (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique tropicale, le tabac est aujourd'hui cultivé dans le monde entier, principalement comme tabac à fumer, mais aussi pour la fabrication d'insecticides. Les feuilles à fumer sont séchées et subissent un traitement (notamment une fermentation).
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (nicotine) et huile essentielle.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** En Angleterre, au XVII[e] siècle, le roi Jacques 1 "essaya, en vain, d'éradiquer «cette coutume exécrable pour les yeux, nauséabonde pour le nez, nocive pour le cerveau et dangereuse pour les poumons.» Les Mayas préconisaient la tabac contre l'asthme, les convulsions et les affections cutanées.
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Le tabac n'est plus utilisé en phytothérapie. Les feuilles séchées fournissent un bon insecticide. Il faut éviter son usage externe, car la peau absorbe facilement la nicotine. Bien que stimulante, celle-ci entraînerait une dépendance.
ATTENTION La consommation du tabac est à éviter.

Nigella sativa
(Renonculacées)

CUMIN NOIR, NIGELLE CULTIVÉE

DESCRIPTION Plante annuelle à tige dressée ramifiée, à feuilles dentées, à fleurs bleu-gris et à gousses dentelées (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie Mineure, le cumin noir est cultivé dans presque toute l'Asie et la région méditerranéenne pour ses graines, et comme plante d'ornement. Les graines sont récoltées à maturité.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Les graines contiennent 40% d'huile grasse, une saponine (mélandne), et jusqu'à 1,4% d'huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS On a retrouvé du cumin noir dans la tombe de Toutankhamon. Toutefois, le rôle médicinal ou culinaire de cette plante dans l'Egypte ancienne demeure obscur. Au I" siècle apr. J.-C., le médecin grec Dioscoride indiquait que les graines de cumin noir soulagent les maux de tête et de dents, éliminent les sécrétions nasales et les vers intestinaux, et, à fortes doses, favorisent la sécrétion urinaire, l'apparition des règles et la lactation.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Comme bien des plantes aromatiques, les graines de cumin noir favorisent la digestion, soulagent les douleurs gastriques et combattent flatulences, ballonnements et coliques. Antiseptiques, elles sont aussi utilisées pour expulser les vers intestinaux, notamment chez l'enfant. En Inde, on les emploie pour stimuler la lactation.
ATTENTION On ne doit pas utiliser l'espèce *Nigella damasœna* à la place des graines de cumin noir.

Notopterygium incisium
(Apiacées)

QlANG HUO

DESCRIPTION Plante de la famille des carottes, à tige dressée striée, à feuilles profondément dentées et à fleurs en grappes.
HABITAT ET CULTURE Le qiang huo est originaire de la Chine centrale et occidentale. On arrache la racine au printemps et en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Huile essentielle (angélicine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Le qiang huo est mentionné dans le *Shen'nong Bencaojing.*
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le qiang huo s'emploie surtout contre les rhumes et les refroidissements, les fièvres, les maux de tête et, d'une manière générale, contre toutes formes de douleurs ou de malaises. Il favorise la transpiration et il est prescrit contre les douleurs cervicales et dorsales.
ATTENTION A fortes doses, le qiang huo risque de provoquer des vomissements.

Nymphaea alba
(Nymphéacées)

NÉNUPHAR BLANC

DESCRIPTION Plante aquatique vivace à racines profondes, à très longues tiges cylindriques surmontées de grandes feuilles flottantes arrondies et de fleurs à larges pétales blancs parfois teintés de rosé.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le nénuphar blanc pousse dans les eaux stagnantes ou à faible courant (étangs, lacs, canaux). On récolte le rhizome en automne.
PARTIES UTILISÉES Rhizome, fleurs.
CONSTITUANTS Le rhizome contient des alcaloïdes (nymphéine et nupharine), de la résine, des glucosides et des tanins.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** D'après le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «la racine du nénuphar blanc est fort adoucissante. On s'en sert dans l'ardeur d'urine et dans l'inflammation des reins. On fait du sirop des fleurs, qui sert de somnifère».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Le rhizome du nénuphar blanc est astringent et antiseptique. On utilise la décoction pour soigner la dysenterie ou la diarrhée due à une irritation intestinale chronique. Le nénuphar blanc est prescrit contre les sécrétions des bronches et les douleurs rénales et, en gargarisme, contre les maux de gorge. On emploie le rhizome en douche vaginale, en cas de douleurs vaginales et de pertes blanches, ou en cataplasme sur les furoncles et les abcès. Les fleurs de nénuphar blanc sont censées, depuis l'Antiquité, diminuer l'appétit sexuel (libido). Du fait



***LES FLEURS DU NÉNUPHAR BLANC** ont une action sédative qui apaise le stress et l'anxiété.*

de leur action apaisante sur le système nerveux, elles sont préconisées en cas d'insomnie et d'anxiété
RECHERCHES EN COURS Des études ont montré que le nénuphar blanc pouvait freiner les pulsions sexuelles. Chez les animaux, cette plante abaisse la tension artérielle.
ESPÈCES VOISINES L'espèce américaine *Nymphaea odorata* a les mêmes indications que le nénuphar blanc. Le rhizome du lotus blanc *(Nymphaea lotus)* est prescrit depuis très longtemps, en phytothérapie, contre l'indigestion et la dysenterie.

Ocimum basilicum

(Lamiacées)

BASILIC COMMUN

DESCRIPTION Plante annuelle aromatique à feuilles ovales vert vif, à tige anguleuse et à petites fleurs blanches verticillées (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Sans doute originaire de l'Inde, le basilic commun (plus de 150 espèces) est cultivé dans le monde entier comme aromate et pour son huile essentielle. On récolte les feuilles et les sommités fleuries à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, sommités fleuries, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle, composée principalement de linalol et de méthyl-chavicol, ainsi que de petites quantités de cinnamate de méthyle, de cinéol et autres terpènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans son *De materia medica*, Dioscoride, médecin grec du Ier siècle apr.J.-C., évoque une croyance répandue en Afrique selon laquelle la consommation de basilic supprimerait les douleurs provoquées par une piqûre de scorpion. Cette plante était utilisée par les Romains pour combattre les flatulences, favoriser la montée de lait ainsi que comme antidote et comme diurétique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le basilic, qui agit principalement sur le système nerveux et l'appareil digestif, agit en cas de flatulences, de maux d'estomac, de coliques et d'indigestions. On l'utilise également pour prévenir ou soulager nausées et vomissements, et pour éliminer les vers. Du fait de son action sédative légère, le basilic est préconisé pour soigner l'irritabilité, la dépression, l'anxiété et les troubles du sommeil. On le prescrit également contre l'épilepsie, la migraine et la coqueluche. En usage externe, les feuilles de basilic éloignent les insectes. Le jus des feuilles soulage morsures et piqûres d'insectes. Le basilic a une action antibacténenne bien établie.
ESPÈCES VOISINES *Voir* aussi basilic sacré *(Ocimum sanctum*, p. 118). Le petit basilic *(Ocimum basilicum* var. *minimum)* est employé contre les coliques et les flatulences.
ATTENTION Ne pas prendre l'huile essentielle en usage interne.
VOIR AUSSI Morsures, piqûres **et** œdèmes inflammatoires, p. 303.

LE *BASILIC COMMUN est une plante légèrement sédative, aux propriétés antibactériennes.*

Oenothera biennis

(Onagracées)

ONAGRE BISANNUELLE

DESCRIPTION Plante bisannuelle à tige tachetée de rouge, à feuilles lancéolées et ondulées, à fleurs jaunes à 4 pétales et à capsules allongées (20 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, l'onagre est aujourd'hui répandue dans la plupart des régions tempérées. Elle pousse sur les sols en friche, surtout sablonneux, notamment dans les dunes. L'onagre est également cultivée pour l'huile qu'on extrait de ses graines.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, écorce de la tige, fleurs, graines.
CONSTITUANTS L'huile d'onagre est riche en acides gras essentiels notamment cis-linoléique (environ 70 %) et cis-gammalinolénique (environ 9%). Son action repose surtout sur la présence d'acide gammalinolémque, qui synthétise la prostaglandine E 1. Associée à la vitamine E, l'huile d'onagre est antioxydante.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les fleurs, les feuilles et l'écorce de la tige de l'onagre ont des propriétés astringentes et calmantes. On emploie ces trois parties pour soigner la coqueluche. L'onagre est également efficace en cas de troubles digestifs, d'asthme et, en cataplasme, contre les douleurs rhumatismales. En usage externe, l'huile soigne efficacement l'eczéma et certains types de prurit ; elle soulage aussi les seins douloureux. En usage interne, elle abaisse la tension et est anticoagulante. On la prescrit aujourd'hui couramment contre les divers troubles prémenstruels tels qu'une légère irritabilité et des ballonnements. L'huile pourrait être efficace, toujours en usage interne, pour traiter la sclérose en plaques.
ATTENTION L'huile d'onagre est contre-indiquée en cas d'épilepsie,

Onagre

Olea europaea

(Oléacées)

OLIVIER

DESCRIPTION Arbre à feuillage persistant, à tronc grisâtre cannelé, à petites feuilles coriaces, à petites fleurs blanc verdâtre en grappes et à fruits verts ovoïdes devenant noirs à maturité (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'olivier pousse à l'état sauvage dans tout le bassin méditerranéen, où il est également cultivé, de même que dans les pays d'Amérique

ayant un climat similaire. On récolte les feuilles toute l'année et les fruits à la fin de l'été. Il semble que la teneur en principes actifs des feuilles soit plus élevée lorsque celles-ci proviennent de l'espèce sauvage.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, huile.
CONSTITUANTS Un amer (oléoropine), et oleuroproside, dans les feuilles. L'huile d'olive est composée d'environ 75 % d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'olivier fut sans doute domestiqué en Crète vers 3 500 av. J.-C. Les feuilles sont utilisées depuis cette époque pour désinfecter les blessures. Cet arbre est associé à de nombreux symboles : la branche d'olivier est un emblème de la paix, la couronne de feuilles d'olivier était déposée sur la tête des vainqueurs des jeux Olympiques en Grèce.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles abaissent la tension artérielle et améliorent la circulation. Légèrement diurétiques, elles peuvent être utilisées pour soigner les cystites. Capables de réduire le taux de glucose dans le sang, elles sont conseillées aux diabétiques. Très nourrissante, l'huile équilibre le taux de graisse dans le sang. On la prescrit souvent, additionnée de jus de citron, pour éliminer les calculs biliaires. Elle exerce une action protectrice sur l'appareil digestif et sur les peaux déshydratées.
RECHERCHES EN COURS Des essais cliniques ont montré que les feuilles d'olivier abaissaient la tension artérielle.
VOIR AUSSI Croûtes de lait, p. 318; Vergetures, p. 317.



.LES OLIVES se cueillent toujours de la même manière depuis des siècles.

Ononis spinosa
(Fabacées)

BUGRANE, ARRÊTE-BŒUF

DESCRIPTION Plante vivace épineuse à petites feuilles tripartites, à fleurs rosé vif et à petites gousses.
HABITAT ET CULTURE Relativement courante en Europe, la bugrane pousse dans les prairies sèches.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS La racine contient des hétérosides flavoniques, des saponines et de l'huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'action diurétique de la bugrane était déjà connue dans la Grèce antique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La racine de la bugrane prévient la formation de calculs rénaux et biliaires. Elle est efficace contre diverses affections de l'appareil urinaire et contre la goutte. L'huile essentielle, en infusion, a un effet diurétique. En cas de rétention d'eau, la bugrane est préconisée sous forme d'infusion. En décoction, la racine a un effet antidiurétique car l'huile essentielle s'évapore pendant l'ébullition.

Operculina turpethum
(Convolvulacées)

TURBITH, BALARAN

DESCRIPTION Plante grimpante volubile à racines tubéreuses blanches, à feuilles chevelues ovales, à fleurs blanches en grappes et à fruits ronds.
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Inde, le turbith est aujourd'hui répandu dans toutes les régions tropicales. On déterre la racine tout au long de l'année.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS La racine contient une glucorésine (turpétine).
HISTOIRE ET TRADITIONS En médecine Jyurvédique, le turbith est employé comme purgatif depuis des milliers d'années.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La racine de turbith s'utilise à faibles doses, principalement pour favoriser le travail des intestins. Elle connaît à peu près les mêmes indications que *Ipomoea purga,* p. 223, mais son action est plus lente. En médecine ayurvédique, on le préconise avec le picrorhiza *(Picrorhiza kurroa,* p. 247) en cas de jaunisse.
ATTENTION N'absorber que sur avis médical. Son usage est contre-indiqué **chez la femme enceinte.**

Opuntia ficus-indica
(Cactacées)

FIGUIER DE BARBARIE

DESCRIPTION Cactus vivace dont les tiges forment des segments plats (raquettes) parsemés de touffes d'aiguillons, à fleurs jaune vif et à fruits violets de forme arrondie (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Mexique, le figuier de Barbarie s'est acclimaté dans toutes les régions semi-tropicales. On récolte les fruits à maturité et les tiges en fonction des besoins.



***Figue** de Barbarie*

PARTIES UTILISÉES Fleurs, fruits, tiges.
CONSTITUANTS Le fruit contient du mucilage, des sucres et de la vitamine C ; les fleurs, des flavonoïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au Mexique, le fruit du figuier de Barbarie entre dans la préparation d'une boisson alcoolisée.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les fleur'-sont astringentes et réduisent les saignements. On les utilise pour soigner les troubles de l'appareil digestif tels que diarrhées, colites et irritations intestinales chroniques, ainsi que pour traiter les affections de la prostate. Le fruit est comestible.

Origanum majorana syn. *Majorana hortensis*
(Lamiacées)

MARJOLAINE

DESCRIPTION Plante aromatique vivace et ligneuse, à feuilles ovales et à fleurs blanches ou rosées, groupées en épis dans l'aisselle des feuilles supérieures (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, elle est cultivée comme aromate et pour son huile essentielle.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, huile essentielle.
CONSTITUANTS 3 % d'huile essentielle (comprenant de l'hydrate de sabinène, du linalol, du carvacrol et autres triperpènes), acides caféique et rosmarinique, flavonoïdes, composés triterpéniques.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1597, l'herboriste John Gérard décrivit la marjolaine comme «un remède contre les affections dues au refroidissement du cerveau et de la tête, pouvant être pris à volonté ; prisée, elle provoque l'étemuenient et expulse les sécrétions inflammatoires ; mâchée, elle soulage les douleurs dentaires».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La marjolaine possède des propriétés stimulantes et antispasmodiques. Comme l'origan (voir *Origanum vulgare,* notice suivante), la marjolaine soulage les flatulences, les coliques et les problèmes respiratoires, mais son action sur le système nerveux est plus puissante. Fortifiant général, elle combat l'anxiété, les maux de tête et l'insomnie. Elle stimulerait également la libido.
ATTENTION Ne pas employer l'huile essentielle en usage interne. Déconseillée pendant la grossesse.

Origanum vulgare
(Lamiacées)

ORIGAN

DESCRIPTION Plante vivace à tiges rouges anguleuses, à feuilles elliptiques et à fleurs rosé pourpre en panicules (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, l'origan s'est particulièrement bien acclimaté au Moyen-Orient. Il pousse de préférence sur les sols calcaires situés au bord **de la mer. On** le récolte à la floraison, en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (à base de carvacrol, thymol, bêtabisabolène, caryophyllène, linalol et bornéol), tanins, acides phénoliques et flavonoïdes.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Employé depuis l'Anquité, l'origan est encore prescrit de nos jours davantage que la marjolaine (voir *Origanum majorana,* notice précédente).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'Origan combat les flatulences et stimule la sécrétion biliaire. Le carvacrol et le thymol, antiseptiques et antifongiques, sont contenus dans l'huile essentielle. L'ongan est utilisé pour soigner les affections respiratoires telles que toux, angine, bronchite et asthme. Il favorise l'apparition des règles. En application, l'huile diluée soulage les douleurs dentaires et articulaires.
ATTENTION Contre-indiqué chez la femme enceinte. Ne pas utiliser l'huile essentielle en traitement interne. L'usage externe peut provoquer une irritation de la peau.



*L'HUILE ESSENTIELLE **D'ORIGAN,** diluée avec soin, soulage les maux de dents.*

Orthosiphon staminueus
(Lamiacées)

THÉ DE JAVA

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles acuminées et à fleurs lilas dotées de très longues étamines (de 30 à 60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie du Sud-Est et d'Australie, le thé de Java est aujourd'hui cultivé en tant que plante médicinale. On le récolte tout au long de l'année, en fonction des besoins.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Flavones, glucoside (orthosiphonine), huile essentielle et potassium.
HISTOIRE ET TRADITIONS Cette plante doit sans doute son nom en néerlandais, *koemis koetjing* (moustache de chat), à la longueur démesurée de ses étamines, très saillantes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le thé de Java est inscrit dans les pharmacopées française, indonésienne, néerlandaise et suisse. Il favoriserait l'élimination des déchets azotés par les reins. On l'utilise souvent comme diurétique et pour dissoudre les calculs rénaux et soigner les infections et les dysfonctionnements des reins liés à des néphrites chroniques. On le prescrit également en cas de cystites et d'urétntes.
RECHERCHES EN **COURS** L'action diurétique du thé de Java a été confirmée par les tests scientifiques. Les extraits de la plante augmentent les taux d'ions c. ›s les urines.

Paeonia offîcinalis
(Paeoniacées)

PIVOINE

DESCRIPTION Plante vivace à racine tubéreuse, à tige dressée, à feuilles lancéolées ou ovales et à grosses fleurs rouges, pourpres ou blanches (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud de l'Europe, la pivoine est répandue dans les massifs forestiers d'altitude et largement cultivée comme plante ornementale. On prélève la racine en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Paenolol, huile essentielle, paeoniflorine.
HISTOIRE ET TRADITIONS La pivoine est utilisée pour soigner l'épilepsie depuis l'époque d'Hippocrate (470-377 av.J.-C.). Au I" siècle apr. J.-C., le médecin grec Dioscoride souligne que la racine provoque l'arrivée des règles et qu'elle facilite l'expulsion du placenta après l'accouchement.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Peu utilisée de nos jours en Occident, la pivoine possède des propriétés antispasmodiques et calmantes. La racine permet de soigner la coqueluche et l'irritabilité. Elle entre dans la composition de suppositoires qui soulagent les douleurs anales et intestinales.
ESPÈCE VOISINE La pivoine blanche *(Paeonia lactiflora,* p. 119) est couramment utilisée en phytothérapie chinoise.
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical. Fortement déconseillée pendant la grossesse.



LA PIVOINE, bien que peu utilisée de nos jours, a des propriétés antispasmodiques et sédatives.

Panax notoginseng syn. *P. pseudoginseng*
(Araliacées)

SAN QI

DESCRIPTION Plante vivace à tige dressée, à feuilles caduques composées, à petites fleurs verdâtres et à petits fruits semblables à des baies (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, le san qi est devenu rare à l'état sauvage. Il est cultivé plus particulièrement dans le sud et le centre de la Chine. On prélève la racine avant la floraison, ou lorsque le fruit est mûr.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Saponosides, polysacchandes et un flavonoïde.
HISTOIRE ET TRADITIONS En dépit de ses propriétés fortifiantes remarquables, le san qi n'est mentionné qu'à partir de 1578 dans un ouvrage de phytothérapie chinoise, le *Précis de matière médicale* de Li Shizen. L'auteur y décrit la racine comme étant «plus précieuse que l'or».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Comme le ginseng *(Panax finscnf;,* p. 120), le san qi est un fortifiant qui stimule les fonctions des **glandes surrénales, et en particulier la**

production de corticostéroïdes et d'hormones sexuelles mâles. De plus, il améliore aussi la circulation coronarienne : il est donc indiqué pour soigner l'artériosclérose, l'angine de poitrine et faire baisser la tension artérielle. On le prescrit pour arrêter la plupart des hémorragies internes. En cataplasme, cette plante accélère la guérison des blessures et des contusions.
RECHERCHES EN COURS En Chine, des tests cliniques ont montré les propriétés coagulantes du san qi. Ils ont mis en évidence son action sur la circulation coronarienne, l'abaissement de la tension artérielle et sur la guénson des angines de poitrine.
ATTENTION Usage contre-indiqué chez la femme enceinte.

Panax quinquefolium
(Araliacées)

GINSENG D'AMÉRIQUE

DESCRIPTION Plante vivace à tige lisse, à feuilles caduques composées, aux folioles allongées, à petites fleurs verdâtres et à baies rouge vif en forme de haricot (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le ginseng d'Amérique est originaire de l'Amérique du Nord et de l'Himalaya. Plante des bois, il s'est raréfié à l'état sauvage en raison de la récolte excessive dont il a fait l'objet. On le cultive aux Etats-Unis, en Chine et en France. On récolte la racine à l'automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Saponosides (ginsénosides), acides aminés, vitamines B et C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique auraient employé cette plante pour stimuler la fertilité féminine. Au milieu du XVIII[e] siècle, la récolte du ginseng – afin de l'exporter en Chine - donna lieu à une véritable ruée. Les Indiens y participèrent en si grand nombre qu'ils désertèrent leurs villages. Si les Ojibwas plantaient toujours une graine pour remplacer la plante cueillie, cette pratique était loin d'être répandue. Vers la fin du XIX[e] siècle, le ginseng d'Amérique était devenu rare.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'action du ginseng d'Amérique serait similaire à celle de son parent chinois *(Panax ginseng,* p. 120), tout en étant plus douce. Cette plante accroît la résistance au stress. En médecine chinoise traditionnelle, elle est employée comme tonique *yin,* contre la fatigue, la fièvre, les difficultés respiratoires et la toux.
ESPÈCES VOISINES *Voir* san qi *(Panax notoginseng,* notice précédente) et éleuthérocoque (***Eleutherococcus*** *senticosus,* p. 96).
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Papaver rhoeas
(Papavéracées)

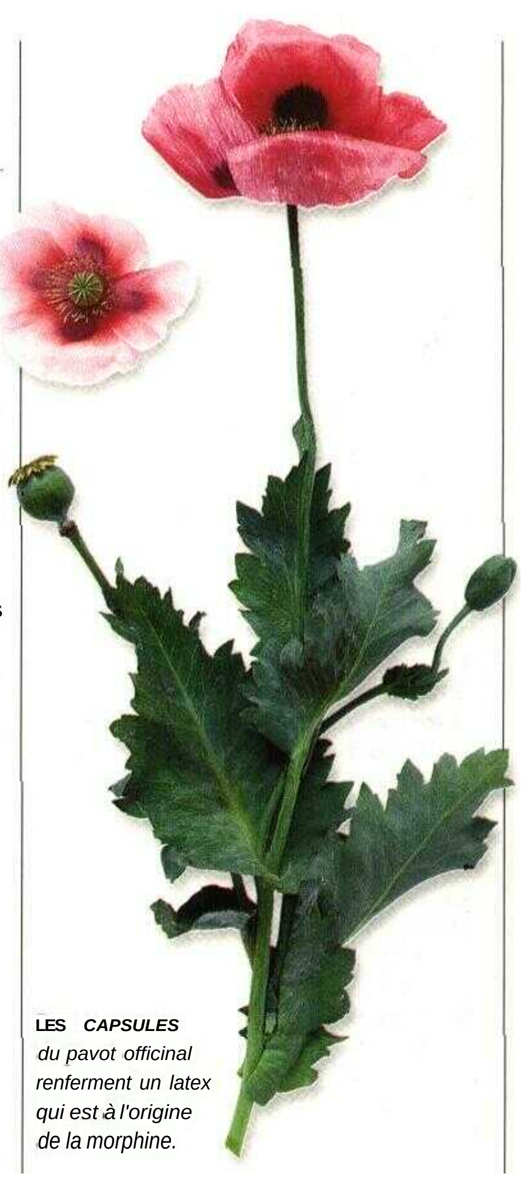
COQUELICOT

DESCRIPTION Plante annuelle à tige frêle et velue, à feuilles basales lancéolées, à feuilles supérieures très découpées et à fleurs rouges dotées de quatre pétales, d'anthères noires et de petites capsules rondes (90 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie, le coquelicot a été introduit en Amérique du Nord et du Sud. Il pousse dans les champs et au bord des chemins. On récolte les fleurs en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (papavérine, rhéadine, isorhéadine, etc.), anthocyanosides (couleur rouge), mucilage et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Au XVIII[e] siècle, le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapportait — à la rubrique «pavot rouge», nom donné pendant l'époque moderne au coquelicot — que «les fleurs de cette plante sont adoucissantes et propres pour faire cracher dans les fluxions de poitrine, dans le rhume, dans la toux sèche. »
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** En Europe, les fleurs de coquelicot sont utilisées depuis longtemps pour leurs propnétés apaisantes, notamment en pédiatrie et en gériatrie. Principalement destiné à soulager les douleurs modérées et la toux sèche, le coquelicot est prescrit en cas de nervosité excessive, d'insomnie et, de manière générale, d'irritabilité. Il est le plus souvent administré sous forme de sirop, notamment contre l'asthme.
ESPÈCES **VOISINES** Les alcaloïdes présents dans le coquelicot ressemblent à ceux contenus dans le pavot officinal *(Papaver somniferum, voir* notice suivante), mais leur action sur l'organisme reste plus faible. *Voir* aussi le pavot du Mexique *(Argemone mexicana,* p. 171), le platystemon *(Eschschoizia califomica,* p. 206) et la grande chélidome *(Chelidomum majus,* p. 187).
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical. Ne pas consommer car la plante, sauf les graines, présente des risques d'intoxication.

Papaver somniferum,
(Papavéracées)

PAVOT OFFICINAL

DESCRIPTION Plante annuelle à tige épaisse, à feuilles nombreuses vert mat et à fleurs isolées rosés, violettes ou blanches à capsules globulaires (1 m de haut).
HABITAT **ET CULTURE** Originaire d'Asie Mineure, le pavot officinal est aujourd'hui **cultivé dans le monde entier, d'une part, pour la fabrication de morphine et de** codéine, d'autre part, pour la production illicite d'opium et d'héroïne. On récolte les capsules en été, afin de recueillir et de faire sécher le latex blanc qu'elles contiennent.



LES ***CAPSULES*** *du pavot officinal renferment un latex qui est à l'origine de la morphine.*

PARTIE UTILISÉE Latex (opium).
CONSTITUANTS Le pavot officinal contient plus de 40 alcaloïdes de l'opium, dont la morphine (jusqu'à 20%), la narcotine (près de 5%), la codéine (environ 1 %) et la papavérine (environ 1 %). Il comprend également de l'acide méconique, du mucilage, des sucres, de la résine et de la cire.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le pavot a été introduit en Grèce il y a près de 3 000 ans, avant de s'implanter dans toute l'Europe. Il apparaît en Chine vers le VII[e] siècle. Le médecin grec Dioscoride (40-90 apr.J.-C.) avait déjà constaté que «si l'on buvait et se versait sur la tête une décoction de feuilles et de fleurs de pavot, on obtenait le meilleur des somnifères. Des têtes concassées

mélangées à de la fanne donnent un onguent idéal contre les inflammations et l'érysipèle»
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La morphine est l'un des analgésiques les plus efficaces ; elle est couramment prescrite par la médecine moderne contre la douleur, notamment en phase terminale de certaines maladies. La codéine est un analgésique plus léger, employé contre les maux de tête et autres douleurs, ainsi que dans le traitement de la diarrhée
La consommation d'opium génère un état de dépendance important. L'opium (le latex séché) a des propriétés narcotiques, analgésiques et antispasmodiques particulièrement puissantes, **soulageant** tous les types de douleur.
Dans la plupart des phytothérapies, il est considéré comme un remède puissant et «froid», capable de réduire les fonctions organiques et d'atténuer, voire de supprimer l'activité nerveuse, la douleur et la toux. Comme il comporte des risques d'accoutumance, on ne le présent qu'après avoir épuisé tous les autres analgésiques disponibles.
RECHERCHES EN **COURS** Des recherches approfondies ont confirmé la plupart des propriétés énoncées ci-dessus
ESPÈCES VOISINES *Voir* aussi **le coquelicot** *(Papaver rhoeas,* notice précédente), le pavot du Mexique (*Argemone mexıcana,* p 171), le platystemon (*Eschscholzia californica, p.* 206) et la grande chéhdome *(Chehdomum majus,* p.187)
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical. Le pavot officinal appartient à la législation des stupéfiants.

Parietaria officinalis
(Urticacées)

PARIÉTAIRE

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles vert vif, à fleurs verdâtres et à petites graines foncées (70 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, cette plante est très répandue dans le sud du continent, où elle pousse sur les murs et dans les endroits secs et rocailleux. On la cueille en été, au moment de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavonoides et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis plus de 2 000 ans, la pariétaire est considérée comme un diurétique, un calmant des toux chroniques et un baume pour les plaies et les brûlures
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La pariétaire est surtout utilisée comme plante diurétique et émolhente, capable d'empêcher **la formation de calculs. En Europe, la** phytothérapie reconnaît son action reconstituante sur les reins, dont elle améliore le fonctionnement Elle est présente en cas de néphnte, de py élite (inflammation des reins), de calculs rénaux, de coliques néphrétiques (douleurs provoquées par des calculs rénaux), de cystite et d'œdème (rétention de liquide) On s'en sert aussi comme laxatif.
ATTENTION Ne pas utiliser en cas de rhume des foins et autres allergies

Paullinia cupana syn. P. *sorbilis*
(Sapindacées)

GUARANA

DESCRIPTION Plante ligneuse grimpante à feuilles composées découpées, à minuscules fleurs jaunes en grappes et à fruits pmformes renfermant des petites graines d'un marron brillant (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de la forêt amazonienne, le guarana est cultivé au Brésil. On récolte les graines à maturité
PARTIES UTILISÉES Graines
CONSTITUANTS Dérivés xantiques (théobromme, théophylline et jusqu'à 7% de caféme), tanins et saponmes.

Gvtitttes

HISTOIRE ET TRADITIONS Au Brésil, on prépare le guarana à partir de graines grillées, broyées puis séchées Les «pains» obtenus servent à élaborer une infusion destinée à combattre la fatigue et les diarrhées Le guarana est un substitut du café.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les propriétés médicinales du guarana sont voisines de celles du café *(Coffea arabica,* p. 192) ; on le présent en cas de maux de tête, de dépression légère et pour stimuler l'énergie La consommation excessive ou prolongée de guarana engendre les mêmes problèmes que celle du café : ces deux plantes agissent comme stimulant à court terme, mais tendent à entraver le processus naturel de récupération Etant donné la haute teneur en tanins du guarana, il est déconseillé d'en faire un usage prolongé, car les tanins diminuent les capacités d'absorption des éléments nutritifs de l'intestin Le guarana est préconisé pour traiter les maux de tête dus à la tension nerveuse, pour lesquels le repos seul ne suffit pas Son caractère astringent en fait un remède contre les diarrhées chiomques Les xanthines sont stimulantes, diurétiques et diminuent la fatigue sur une courte pénode.
ESPÈCE VOISINE *Paulhma yoco,* originaire de Colombie, est employé par les Indiens en cas de fièvre, comme stimulant et en traitement après une crise de paludisme.
ATTENTION Contre-indiqué en cas de maladie cardio-vasculaire ou de tension élevée, pendant la grossesse et l'allaitement.

Pausinystalia yohimbe syn. *Corynanthe yohimbe*
(Rubiacées)

YOHIMBE

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, allongées ou elliptiques, à écorce brun-rouge et à petites fleurs jaunes (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le yohimbe est onginaire des forêts d'Afrique occidentale, notamment du Cameroun, du Zaïre et du Gabon L'écorce est récoltée toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Alcaloïdes mdoliques (dont 6% de yohimbme), pigments et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le yohimbe est connu depuis longtemps en Afrique occidentale — plus particulièrement dans les populations bantoues — pour ses propriétés aphrodisiaques C'est également une plante légèrement hallucinogène
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le yohimbe est peu employé en phytothérapie, en raison de sa toxicité potentielle En Afrique occidentale, c'est un remède contre le défaut d'érection ; la médecine moderne le prescrit d'ailleurs pour la même raison.
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical. La consommation du yohimbe est réglementée dans de nombreux pays.

Peganum harmala
(Zygophyllacées)

HARMEL

DESCRIPTION Plante vivace buissonneuse, très ramifiée, à feuilles linéaires découpées et à fleurs blanches à cinq pétales et à capsules rondes comprenant 3 graines (50 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE Onginaire du Moyen-Orient, d'Afrique du Nord et d'Europe du Sud, l'harmel s'est acclimaté dans d'autres régions, telle l'Australie. Il pousse dans les sols salins des régions semi-déseitiques On récolte les graines en été.
PARTIES UTILISÉES Graines, racine
CONSTITUANTS Environ 4% d'alcaloïdes mdoliques (dont l'harmine, l'harmahne et l'harmalol). L'harmine a été employé pour soulager les tremblements de la maladie de Parkinson
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis les temps les plus reculés, on utilise l'harmel au Moyen-Orient comme poison Connu de Dioscoride (40-90), de Galien (131-200) et d'Avicenne (980-1037), l'harmel était



L'HARMEL, qui pousse en milieu sec, est utilisé comme poison au Moyen-Onent.

également employé comme vermifuge et pour provoquer les règles
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Malgré sa réputation de plante euphorisante et prétendument aphrodisiaque, l'harmel reste peu employé par la phytothérapie occidentale moderne car il présente des risques de toxicité Les graines servent à soigner les troubles oculaires et à stimuler la lactation En Asie centrale, la racine est fréquemment employée pour traiter les rhumatismes et les problèmes **nerveux.** L'harmine permet d'atténuer les tremblements de la maladie de Parkmson
ATTENTION En raison de sa toxicité, l'harmel ne doit être employé qu'avec la plus extrême prudence et sous contrôle médical

Pergularia extenso
(Asclépiadacées)

PERGULARIA

DESCRIPTION Plante vivace grimpante à laiges feuilles ovales et à petites fleurs blanc verdâtre.
HABITAT ET CULTURE La pergulana est originaire de l'Inde On récolte ses parties aériennes tout au long de l'année
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes
CONSTITUANTS Résine, principes amers et stérols
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La pergulana posséderait des vertus digestives, expectorantes, diurétiques et laxatives En Inde, on l'utilise pour soigner la bronchite et l'asthme On s'en sert aussi pour réduire les saignements utenns, qu'ils soient d'origine menstruelle ou non Le suc des feuilles est employé pour résorber les kystes et atténuer l'inflammation des articulations. En usage interne, le suc, associé à du gingembre *(Zingiber officinale,* p 153), permet également de soigner les rhumatismes.

Petroselinum crispum syn. *P. sativurn*
(Apiacées)

PERSIL

DESCRIPTION Plante annuelle à tige dressée, à feuilles composées vert clair, lisses ou frisées, à petites fleurs blanches en ombelles et à graines striées (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le persil est originaire d'Europe et de l'ouest du bassin méditerranéen Aujourd'hui, il pousse larement à l'état sauvage, mais on le cultive dans le monde entier comme plante aromatique et pour ses propriétés nutritives. On récolte les feuilles au printemps et à l'automne et les graines dès qu'elles arrivent à maturité
PARTIES UTILISÉES Feuilles, racine, graines
CONSTITUANTS Huile essentielle (dont presque 20% de mynsticme, 18% d'apiol et de nombreux autres terpenes), flavonoides, phtalides, coumannes (dont le bergaptene), vitamines A, C et E et une quantité élevée de fer
HISTOIRE ET TRADITIONS Le persil était déjà connu dans la Grèce et la Rome antiques, mais davantage pour ses vertus médicinales que comme aromate.
A Rome, le persil était associé à la déesse Perséphone, reine du monde souterrain, et était employé lors des cérémonies funéraires. Il possède la particularité de masquer les odeurs fortes, notamment celle de l'ail c'est l'une des raisons pour lesquelles il est fréquemment utilisé dans les préparations culinaires (salades ou plats)
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Les feuilles fraîches sont très nutritives et constituent un apport naturel en vitamines et en minéraux Les flavonoides sont anti-inflammatoires et antioxydants La mynsticine et l'apiol sont diurétiques Les graines ont une action diurétique plus efficace que les feuilles, et peuvent remplacer les graines d'ache *(Apium graveolens,* p. 64) dans le traitement de la goutte, des rhumatismes et de l'arthrite En effet, ces deux plantes facilitent l'évacuation des toxines présentes dans les articulations enflammées puis leur élimination par les reins On utilise plus volontiers la racine du persil que ses graines ou ses feuilles On la présent contre les flatulences, la cystite et les rhumatismes Le persil provoque les règles et soulage les douleurs menstruelles L'huile essentielle soulage les coliques, diminue les flatulences et stimule l'utérus
ATTENTION Le persil est inoffensif s'il est consommé et utilisé à doses normales, mais ses graines, à fortes doses, sont toxiques Déconseille en cas de grossesse, de maladie rénale ou de cirrhose du foie.

Peumus boldus
(Monimiacées)

BOLDO

DESCRIPTION Arbre aromatique à feuilles persistantes, a fleurs jaunes ou blanches en clochettes réunies en grappes, et à petites baies jaunes (6 m de haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire du Chili et du Pérou, le boido s'est acclimaté dans la région méditerranéenne et sur la côte ouest de l'Amérique du Nord II pousse sur les versants secs et ensoleillés et dans les pâturages de la cordillère des Andes, où il est abondamment cultivé.
Les feuilles sont récoltées toute l'année.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS 0,7% d'alcaloïdes isoquinoleiques (dont la boldine), huile essentielle et flavonoides.
HISTOIRE ET FOLKLORE Le boido est un remède traditionnel que les Araucans du Chili utilisaient comme fortifiant Les baies étaient réservées à un usage alimentaire.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Le boido stimule l'activité hépatique et la sécrétion biliaire il est recommandé en cas de calculs biliaires et de douleurs de la vésicule ou du foie On le présent généralement pour des traitements de quelques semaines, **en teinture** ou en infusion Le boido sert également comme antiseptique unnaire léger, comme émollient et pour soigner la cystite.



Feuilles séchées

ATTENTION Ne pas utiliser pendant la grossesse. A fortes doses, il provoque des nausées et des diarrhées.

Pfaffia paniculata
(Amaranthacées)

PFAFFIA

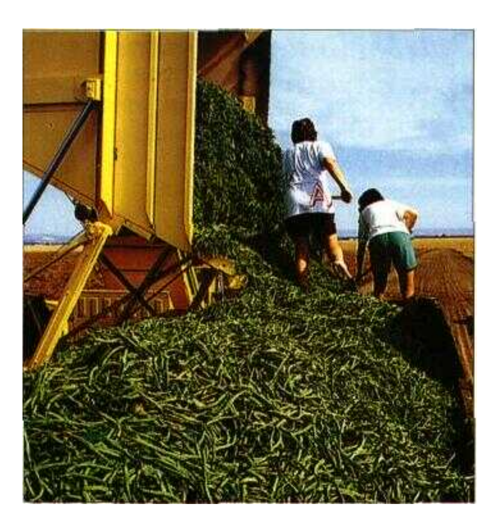
DESCRIPTION Plante vivace à racines épaisses, gnmpant sur les arbres des forêts pluviales jusqu'à la canopée
HABITAT ET CULTURE Cette plante est originaire des forêts pluvieuses du Matto Grosso au Brésil
PARTIES UTILISÉES Racine
CONSTITUANTS Le pfaffîa contients des saponines tnterpéniques (pfaffosides), des stérols (dont bêta-ecdysone) et divers minéraux (dont des **doses importantes** de germanium)
HISTOIRE ET TRADITIONS Le pfafEa est utilise depuis toujours par les peuples amazoniens pour soigner des affections aussi vanees que les blessures, le diabète et le cancer On s'en sert également pour ses vertus **aphrodisiaques. Le pfaffia** est **devenu populaire**

au Brésil sous le nom de para todo («pour tout») ou de «ginseng brésilien».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le pfaffia a de nombreuses applications médicinales, principalement dans trois domaines : c'est un tonique hormonal et glandulaire, un stimulant imm.mitaire et un agent désintoxiquant, et il joue un rôle préventif et curatif dans le cancer. La plante doit sans doute sa réputation à son emploi comme tonique sexuel pour les hommes, bien qu'elle soit aussi efficace chez les femmes. Elle s'avère utile dans le traitement des troubles de la ménopause. La racine renforce l'immunité et contribue à soulager les affections chroniques.
RECHERCHES EN **COURS** Les études conduites en laboratoire ont montré que de nombreux pfaffosides se sont révélés empêcher la croissance de tumeurs. Les pfaffosides sont similaires, sur le plan chimique, aux ginsénosides que l'on trouve dans le ginseng *(Panax ginseng, p.* 120). La valeur de la plante comme aphrodisiaque semble avoir une base scientifique. Les rats mâles souffrant d'une baisse de l'activité sexuelle à qui on a donné des extrait de pfaffia ont manifesté une recrudescence de leur activité.
ATTENTION A éviter pendant la grossesse et l'allaitement.

Phaseolus vulgaris
(Fabacées)

HARICOT

DESCRIPTION Plante annuelle grimpante à tige très fine, qui s'enroule en vrilles, à feuilles elliptiques, à fleurs blanches ou lilas en grappes et à gousses allongées contenant des graines réniformes (4 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le haricot serait originaire d'Amérique du Sud. Aujourd'hui, de nombreuses variétés de haricot sont cultivées dans le monde entier. Sous nos latitudes, on récolte les gousses en été, à maturité.
PARTIES UTILISÉES Gousses, graines.
CONSTITUANTS Lectines, saponines, flavonoïdes, allantoïne, acides aminés et sucres.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis l'Antiquité, le haricot est utilisé dans le traitement du diabète. Toutefois, pour le *Dictionnaire de Trévoux* (xvnp siècle), « les semences de haricot, ou fèves de haricot mûres et sèches sont venteuses, chargent l'estomac et se digèrent mal. Cet aliment ne convient qu'à des personnes robustes».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les gousses de haricot sont prescrites **pour deux raisons : d'une part, en poudre ou en infusion, elles favorisent l'élimination urinaire**



LE HARICOT fait l'objet d'une culture intensive dans le monde entier.

et l'évacuation des toxines, elles réduisent légèrement le taux de glucose dans le sang et **sont donc indiquées dans le traitement du** diabète ; d'autre part, moulues et saupoudrées sur l'eczéma, elles calment les **démangeaisons** et **assèchent la peau.**

Phellodendron amurense
(Rutacées)

ARBRE LIÈGE DE CHINE

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques lancéolées, à fleurs vertes en grappes et à baies rondes (12 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, du Japon et de Corée, l'arbre liège est cultivé dans le nord-est de la **Chine. On** récolte l'écorce des arbres âgés **au** printemps, **lorsqu'ils ont atteint** 10 **ans.**
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Alcaloïdes **isoquinoléiques** (dont de la berbérine), lactones sesquiterpéniques et stérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Répertorié dans le *Shen'nong Bencaojing*, l'arbre liège de Chine était considéré comme une plante à utiliser avec précaution.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Très amer, l'arbre liège est employé en Chine pour «drainer la chaleur humide». On le prescrit en cas de diarrhée aiguë, de dysenterie, de jaunisse, d'infection vaginale (dont la trichomonase) et contre certaines affections cutanées. On le recommande également en cas de troubles de l'appareil urinaire (besoin fréquent d'uriner, douleurs et infections). Sa teneur en alcaloïdes en fait un antiseptique et un antibiotique naturels.
RECHERCHES EN COURS Selon des tests conduits en Chine, l'écorce est efficace pour soigner la méningite et la conjonctivite.
ATTENTION Ne pas utiliser sans avis médical. Déconseillé pendant la grossesse.

Phyllanthus amarus
(Euphorbiacées)

QUININE INDIENNE

DESCRIPTION Plante annuelle mince à feuilles ovales et à petites fleurs jaunes tirant sur le vert, de 60 cm de haut.
HABITAT ET CULTURE Originaire du sous-continent indien, la quinine indienne se trouve communément dans le centre et le sud de l'Inde. La plante est récoltée à la demande.
PARTIES UTILISÉES Plante entière.
CONSTITUANTS Les feuilles contiennent des lignanes (dont la phyllanthine et l'hypophyllanthine), des flavonoïdes et des alcaloïdes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La quinine indienne est un remède traditionnel de la médecine ayurvédique destiné à soigner les troubles hépatiques et cardio-vasculaires. Elle s'associe bien avec le picrorhiza *(Picrorhiza kurroa,* p. 247) pour traiter l'hépatite B et d'autres troubles hépatiques.
RECHERCHES EN **COURS** De nombreuses recherches montrent que la plante a une action antivirale, notamment contre le virus de l'hépatite B. Elles indiquent en outre que les feuilles sont diurétiques et hypotensives et qu'elles abaissent les taux de sucre sanguin. Les études n'ont pas toutes démontré l'efficacité du picrorhiza dans le traitement de l'hépatite B, mais les études cliniques menées en laboratoire ont révélé des améliorations appréciables dans ce domaine. La quinine indienne empêche la réplication du RNA du virus de l'hépatite **B.**
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical

Physalis alkekengi syn. *P. franchetti*
(Solanacées)

ALKÉKENGE, COQUERET

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles ovales pointues et à fleurs blanches portées par un long pédoncule. Elle se distingue par son calice floral, qui gonfle comme un lampion de papier tout en se colorant de rouge vif à l'automne et renferme une baie rouge-orangé (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe centrale et méridionale, et de Chine, l'alkékenge pousse à l'état sauvage dans les haies et les sols humides. Elle est cultivée dans les régions chaudes, tempérées et subtropicales, notamment en Amérique du Nord et du Sud et en Afrique australe. On cueille le fruit en été, dès sa maturité.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, stérols et vitamines A (carotène) et C. La racine contient des alcaloïdes, de la physaline A et B.

HISTOIRE ET **TRADITIONS** Le médecin grec Diosconde (l" siècle apr. J.-C.) considérait l'alkékenge comme une plante diurétique et un remède contre la jaunisse. En Espagne, on prescrivait un vin thérapeutique préparé avec le fruit contre la rétention d'eau et les troubles des voies urinaires.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'alkékenge est un diurétique efficace. En Europe, on préconise son fruit en cas de calculs rénaux et biliaires et pour combattre la rétention d'eau et la goutte. Ce fruit permet également de faire tomber la fièvre.
ATTENTION Le feuillage et les fruits immatures sont toxiques et ne doivent pas être consommés.

Phytolacca decandra

(Phytolaccacées)

PHYTOLAQUE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace, à feuilles alternes lancéolées, à fleurs blanc verdâtre en épis et à baies violettes charnues en grappes (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, la phytolaque est une plante commune du bassin méditerranéen. Elle pousse dans les régions boisées humides et sur les sols en friche. On prélève sa racine à la fin de l'automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Saponisides triterpéniques, lectines, protéines, pigments rouges.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique et les colons européens employaient la phytolaque en cataplasme pour soigner les maladies de peau, les plaies et les ulcères. On la prescrivait, en usage interne, pour provoquer les vomissements.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En usage interne, la phytolaque est employée sous forme de teinture, en petites quantités, pour soigner les rhumatismes et l'arthrite. La racine est prescrite contre les maux de gorge, les angines et d'autres infections des voies respiratoires, ainsi que l'inflammation des ganglions. On préconise parfois cette plante en cas de douleur et d'infection des ovaires ou des testicules ; elle agit comme un décongestionnant lymphatique, qui favorise l'élimination des toxines.
En cataplasme ou en onguent, on l'applique sur les mamelons irrités et les boutons d'acné. Elle soigne les folliculites, les mycoses et la gale. Les saponisides triterpéniques sont anti-inflammatoires, les protéines, antivirales et les lectines, mitogènes (elles divisent les chromosomes).
ATTENTION La phytolaque est toxique à fortes doses. Ne l'utiliser que sur avis médical et jamais pendant la grossesse.

***LA PHYTOLAQUE** renferme des protéines qui agissent sur les infections virales.*

Picrasma excelsa syn. *Picraena excelsa*

(Simarubacées)

QUASSIA

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques et composées, à écorce grise et lisse, a petites fleurs jaunes et à fruits noirs de la taille d'un pois (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tropicales d'Amérique et des Antilles, le quassia pousse à proximité des points d'eau. On le cultive principalement pour ses propriétés médicinales. On récolte l'écorce toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Principes amers ou quassinoïdes (dont de la quassine), une coumarine (scopolétine) et de la vitamine B 1.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'écorce de quassia a été introduite en Europe en 1756, en provenance du Surinam, alors colonie hollandaise. La plante doit son nom à Quassi, un guérisseur indigène qui révéla aux Européens ses qualités thérapeutiques.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Fortement amer, le quassia facilite la digestion. Il stimule les sécrétions biliaires, salivaires, et l'acidité stomacale. Cette plante est couramment utilisée pour stimuler l'appétit, notamment dans le traitement de l'anorexie. Elle est également très efficace pour soigner le paludisme. Aux Antilles, on la prescrit en cas de dysenterie. Des lavements à base d'extraits d'écorce éliminent vers et autres parasites.
RECHERCHES EN COURS Les recherches font état d'une action cytotoxique et antileucémique de certains quassinoïdes.
ATTENTION Le surdosage de quassia risque de provoquer une irritation du système digestif et des vomissements.

Picrorhiza kurroa

(Scrophulariacées)

PICRORHIZA KATHI

DESCRIPTION Plante vivace velue à feuilles elliptiques et dentées, et à fleurs blanches ou mauves en épis.
HABITAT ET **CULTURE** Le picrorhiza est originaire des montagnes d'Inde, du Népal et du Tibet. On récolte le rhizome en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Glucosides iridoïdique (picroside I, II, kuthoside), indoïdes.
HISTOIRE ET TRADITION En médecine ayurvédique, on utilise le picrorhiza comme laxatif et fortifiant amer.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Inde, le picrorhiza est employé comme un tonique amer, semblable par bien des aspects à la gentiane *(Gentiana lutea*, p. 101). On le préconise dans un grand nombre d'affections digestives ou hépatiques, notamment l'insuffisance d'acidité gastrique, l'indigestion, la jaunisse, l'hépatite, la cirrhose du foie et la constipation. En Chine, on l'utilise en cas de diarrhée chronique et de dysenterie.
Le picrorhiza agit également contre l'asthme, les infections aiguës ou chroniques, les maladies du système immunitaire et les maladies auto-immunes, tels le psoriasis et le vitiligo. L'utilisation de la plante dans le traitement des maladies du foie est tout à fait justifiée et la plante pourrait jouer un rôle essentiel dans ce domaine.
RECHERCHES EN COURS En 1992, selon des études réalisées en Inde, des extraits de picrorhiza stimulent le système immunitaire et ont une action spécifique contre *Leishmania donovani*, cause de la leishmaniose, une maladie parasitaire. Ces études ont également révélé l'intérêt du picrorhiza dans le traitement des maladies auto-immunes et dues à l'affaiblissement du système immunitaire.
ATTENTION N'utiliser que sous surveillance médicale.

Pimenta officinalis

(Myrtacées)

PIMENT DE LA JAMAÏQUE

DESCRIPTION Arbre à feuillage persistant, à feuilles allongées et coriaces, à petites fleurs blanches en grappes et à petites baies vertes qui brunissent en mûrissant (12 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le piment de la Jamaïque est originaire des Antilles et d'Amérique latine. Les baies sont récoltées avant leur pleine maturité, car leur teneur en huile essentielle diminue à mesure qu'elles mûrissent.

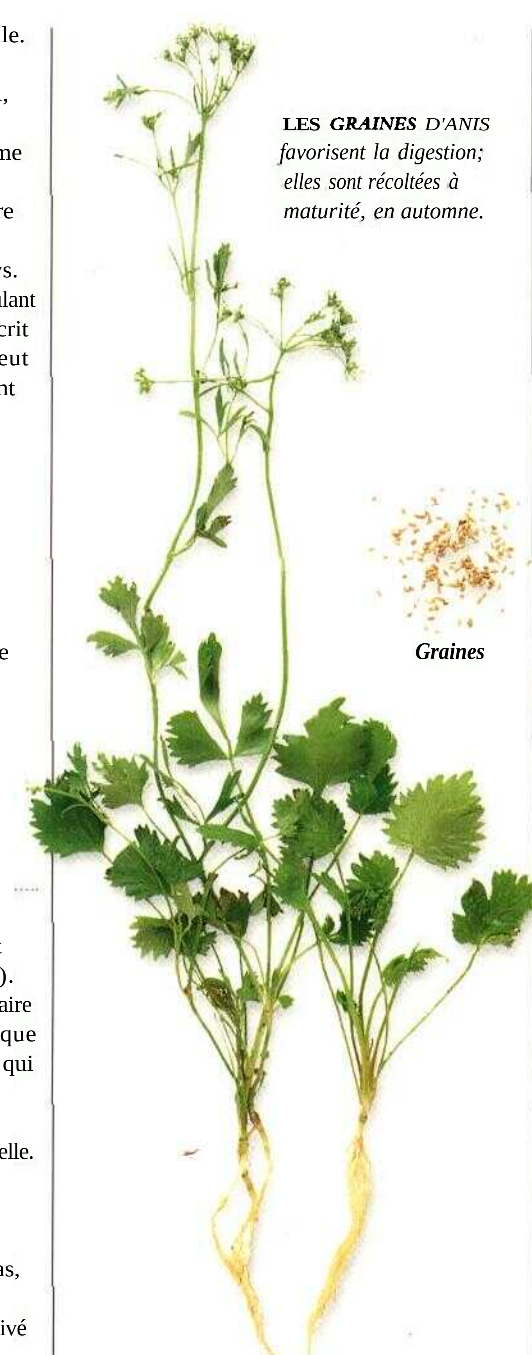
PARTIES UTILISÉES Baies, huile essentielle.
CONSTITUANTS Environ 4% d'huile essentielle, protéines, lipides, vitamines A, C, Bl et B2 et sels minéraux.
HISTOIRE ET TRADITIONS Utilisé comme épice dans les Antilles avant l'arrivée des Européens, le piment de la Jamaïque entre aujourd'hui dans la composition de nombreux condiments, sauces et chutneys.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Stimulant digestif, le piment de la Jamaïque est prescrit en cas de flatulences et d'indigestion. Il peut également traiter la diarrhée. Il est souvent associé à des plantes ayant une action fortifiante ou laxative. Par son action stimulante, digestive et antiseptique, il se compare au clou de girofle *(Eugenia caryophyllata,* p. 99). L'huile essentielle facilite également la digestion.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essentielle en usage interne sans avis médical. La plante entière est déconseillée pendant la grossesse.

Pimpinella anisum

(Apiacées)

ANIS **VERT,** ANIS **CULTIVÉ**

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles duveteuses, à fleurs jaunes en ombelles et à graines gris-vert, striées (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE L'anis est originaire de l'est du bassin méditerranéen et d'Afrique du Nord. On le cultive pour ses graines, qui sont dotées de propriétés médicinales et culinaires.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (constituée à 70-90 % d'anéthol, avec du méthylchavicol et d'autres terpènes), furanocoumarines, flavonoïdes, acides gras, stérols et protéines.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'anis est cultivé en Egypte depuis au moins 4000 ans.
Des textes médicaux anciens mentionnent l'utilisation des graines comme diurétique et en cas de problèmes digestifs et de maux de dents. Dioscoride (l° siècle apr. J.-C.) constate que l'anis «réchauffe, sèche et dissout; facilite la respiration, soulage la douleur, favorise l'élimination urinaire et calme la soif».
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Les graines d'anis sont réputées pour leur capacité à réduire flatulences et ballonnements, et à faciliter la digestion. Elles sont souvent prescrites aux nouveau-nés et aux enfants souffrant de coliques et, à tous les âges, en cas de nausée et d'indigestion. Dans la mesure où elles combattent efficacement les spasmes, les graines d'anis donnent de bons résultats en cas de règles douloureuses, d'asthme, de coqueluche et de bronchite. Elles favorisent l'élimination des mucosités bronchiques'et sont donc utiles pour soigner les affections respiratoires. En outre, les graines d'anis favorisent la lactation et contribueraient à traiter les problèmes d'impuissance et de frigidité. L'huile essentielle connaît les mêmes indications et s'emploie, en usage externe, contre les poux et la gale. De plus, l'anéthol favorise l'ovulation chez la femme.
La graine entière possède la même propriété; on l'utilise parfois pour stimuler la libido.
ATTENTION L'huile essentielle ne doit être utilisée que sur prescription et **sous contrôle** médical. Déconseillé pendant la grossesse.
VOIR AUSSI Acidité gastrique et indigestions, p. 307; **Digestion difficile, flatulences et coliques,** p. 318; Gastro-entérites, p. 305; Flatulences et **gaz,** p.306.



LES ***GRAINES*** D'ANIS *favorisent la digestion; elles sont récoltées à maturité, en automne.*

Pinguicula vulgaris

(Lentibulariacées)

GRASSETTE, LANGUE-D'OIE

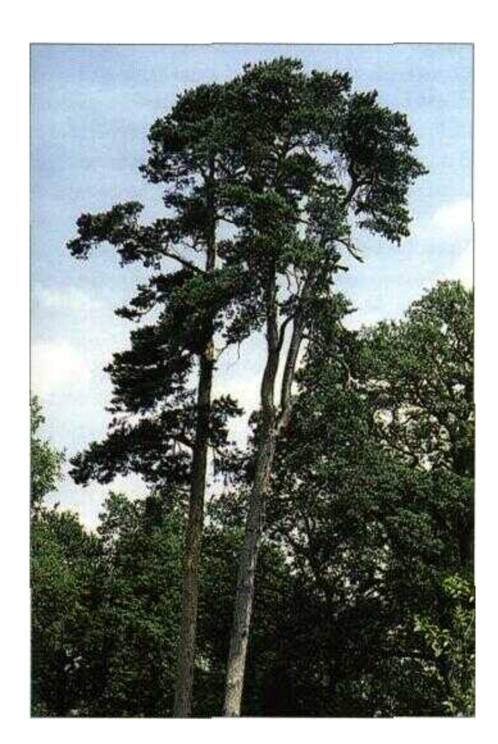
DESCRIPTION Plante vivace insectivore, à feuilles charnues aux bords enroulés et à fleurs bleu pourpré (10 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Europe du Nord et de l'Est, la grassette pousse dans les landes et en montagne. On récolte les feuilles au milieu de l'été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Mucilage, tanins, acide benzoïque, acide cinnamique.
HISTOIRE ET TRADITIONS La grassette était une plante médicinale courante chez les Gallois, qui l'utilisaient comme purgatif. En Laponie, elle était employée pour faire cailler le lait de renne.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Europe, la plante est peu utilisée de nos jours. Son indication principale est la toux, avec une action similaire à celle de la drosera *(Drosera rotundifolia, p*. 202), autre plante insectivore. La grassette peut soigner les toux chroniques ou convulsives. L'acide cinnamique combat efficacement les spasmes.
ESPÈCE VOISINE *Pinguicula grandiflora,* espèce apparentée originaire des Pyrénées, est prescrite contre les toux spasmodiques.
ATTENTION Utiliser uniquement sous surveillance médicale.

Pinus sylvestris

(Pinacées)

PIN SYLVESTRE

DESCRIPTION Conifère à écorce brun-roux, à feuilles en aiguilles, fasciculées par deux, à boutons floraux jaunes en hiver et à cônes ovales ou coniques (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des zones montagneuses d'Europe, du nord et de l'ouest de l'Asie, le pin sylvestre pousse désormais dans tout l'hémisphère Nord. On récolte les feuilles en été et les tiges généralement lorsque l'arbre est abattu.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, branches, tiges, graines, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (composée principalement d'alphapinène), résine et principes amers.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'huile de pin entre dans la composition de désinfectants. La résine distillée donne la térébenthine.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles de pin sylvestre, en usage interne, ont une action légèrement antiseptique pour les poumons et sont également indiquées en cas d'arthrite et de rhumatismes. L'huile essentielle des feuilles est efficace contre l'asthme et la bronchite, mais également pour



LES FEUILLES, les graines et l'huile essentielle du pin sylvestre ont un effet légèrement antiseptique sur les voies respiratoires et urinaires.

soigner certains troubles digestifs, comme les flatulences. Branches et tiges fournissent une résine qui désinfecte les voies respiratoires. Les graines produisent une huile essentielle qui facilite la respiration. On les préconise en cas de bronchite et d'infection urinaire. En application locale, la décoction de graines agit contre les pertes blanches.
ATTENTION Ne pas utiliser en cas de prédisposition aux réactions allergiques cutanées. Ne pas utiliser l'huile essentielle en usage interne sans avis médical.

Piper angustifolia
(Pipéracées)

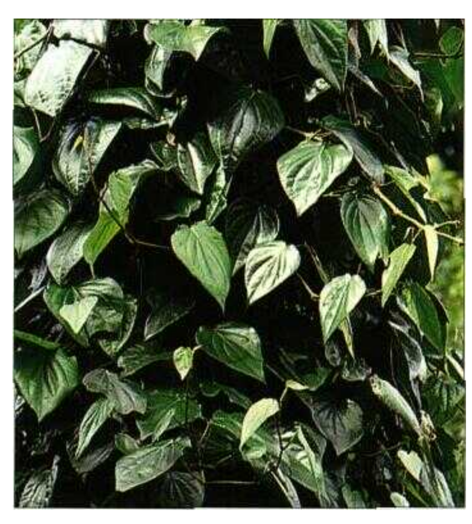
MATICO

DESCRIPTION Arbuste vivace à feuilles aromatiques lancéolées et nervurées, à petites fleurs jaunes en épis et à petits fruits noirs (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des Andes, le matico est cultivé en Bolivie, au Pérou, en Equateur et dans les autres pays tropicaux d'Amérique du Sud. On récolte les feuilles toute l'année.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Huile essentielle (composée de camphre, bornéol et azulène), tanins, mucilage et résines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le matico était et reste utilisé par les populations andines comme cicatrisant et comme antiseptique des voies urinaires. Les Européens l'ont découvert au XIX[e] siècle et cette plante est rapidement devenue un médicament courant de la pharmacopée sud-américaine.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le matico est une plante aromatique, stimulante, diurétique et astringente prescrite contre l'ulcère gastro-duodénal, la diarrhée et la dysenterie. On l'utilise en Amérique du Sud pour traiter les hémorragies internes, notamment les saignements rectaux et les hémorroïdes. En application, une décoction de matico constitue un remède efficace contre les blessures bénignes et les irritations cutanées. On peut également utiliser cette décoction en bain de bouche ou en bain local.

Piper belle
(Pipéracées)

BÉTEL

DESCRIPTION Plante grimpante à feuilles en forme de cœur, à petites fleurs jaune-vert et à petits fruits sphériques (5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Malaisie et du sud de l'Inde, le bétel est aujourd'hui cultivé dans toute l'Asie méridionale, l'Afrique orientale, Madagascar et les Antilles. On récolte les feuilles toute l'année, puis on les sèche pour les utiliser en extrait ou entières.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, racine, fruit.
CONSTITUANTS Jusqu'à 1 % d'huile essentielle (à base de cadinène, chavicol, chavibétol et cinéol). Comme dans toute huile essentielle, les teneurs sont variables :



LES *FEUILLES DE BÉTEL,* *mastiquées avec une noix d'arec, procurent une sensation de bien-être.*

dans certains échantillons de Malaisie, on a trouvé jusqu'à 69% de chavibétol.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis plusieurs millénaires, en Inde et en Asie du Sud-Est, on mastique des feuilles de bétel, **roulées autour d'une noix d'arec** *(Areca catechu)* et d'un morceau de lime *(Citrus amantifolia).* Les feuilles de bétel **sont** décrites dans le *Mahavasama,* le plus ancien texte du Sri Lanka. La mastication du bétel rougit la salive, mais ne noircit pas les dents, contrairement à une idée reçue. A long terme, elle favoriserait **l'apparition** de cancers de la bouche et de la langue. Dans de nombreuses régions du monde, **la** mastication du bétel est remplacée par la cigarette.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Les feuilles de bétel sont surtout utilisées comme stimulant léger, car elles provoquent une sensation de bien-être. Elles agissent aussi sur le système digestif, en stimulant la sécrétion salivaire, en réduisant les flatulences et en éliminant les vers. En Asie, notamment en médecine ayurvédique, on leur attribue une action aphrodisiaque. En Chine, la racine, les feuilles et les fruits sont parfois utilisés comme tonique léger et pour améliorer le fonctionnement de l'estomac. On associe parfois la racine du bétel au poivrier commun *{Piper nigrum,* p. 250) ou à la liane-réglisse *(Abms precatorius,* p. 158), pour provoquer la stérilité chez la femme.
ATTENTION Etant donné la fréquence des cancers de la bouche chez les consommateurs de bétel, il est déconseillé d'en mâcher.

Piper cubeba
(Pipéracées)

CUBÈBE, POIVRE À QUEUE

DESCRIPTION Plante vivace grimpante, à feuilles persistantes et oblongues, à petites fleurs en épis et à fruits ronds bruns (6 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Indonésie, le cubèbe est cultivé dans la plus grande partie de l'Asie tropicale, notamment à l'ombre des caféiers *(Coffra arabica,* p. 192). Le fruit est cueilli avant maturité.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Huile essentielle (jusqu'à 20%), principe amer (cubébine), alcaloïde (pipéridine), résine et huile fixe.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Comme les autres espèces de poivrier, le cubèbe est volontiers prescrit en raison de ses propriétés antiseptiques. Le fruit, toujours utilisé pour lutter contre les infections des voies urinaires, a jadis été employé contre la blennoragie. En outre, il contribue à soulager les problèmes de digestion, tels que les flatulences et les ballonnements. Le cubèbe sert parfois à faciliter l'évacuation des mucosités bronchiques.
ATTENTION Le cubèbe ne doit pas être consommé par les personnes souffrant d'inflammation de l'appareil digestif ou rénal.

Piper nigrwn

(Pipéracées)

POIVRIER COMMUN

DESCRIPTION Liane vivace à tige ligneuse, à grandes feuilles ovales, à petites fleurs blanches en épis et à petits fruits ronds et verts en grappes, qui rougissent en mûrissant (5 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire du sud-ouest de l'Inde, le poivrier est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tropicales. Il donne une première récolte après trois ans. Les grains de poivre vert, cueillis avant maturité, sont conservés dans le vinaigre ; les grains de poivre noir, cueillis avant maturité, sont sèches ; les grains de poivre rouge, cueillis à maturité, sont sèches ; les grains de poivre blanc, cueillis à maturité, sont trempés dans l'eau pendant 8 jours, puis sèches.
PARTIES UTILISÉES Fruit, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (à base de bêta-bisabolène, camphène, bêta-caryophyllène, terpènes et sesquiterpènes), jusqu'à 9 % d'alcaloïdes (dont la pipérine, à laquelle la plante doit en grande partie



LE POIVRE est toujours très prisé pour ses vertus médicinales et culinaires.

son goût acre), environ 11 % de protéines et sels minéraux.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Cultivé pour ses vertus aromatiques et médicinales depuis les temps les plus reculés, le poivre a été pendant longtemps l'une des principales épices échangées.
EFFETS ET **USAGES** MÉDICINAUX Le goût piquant du poivre reflète son action stimulante et antiseptique sur les systèmes digestif et circulatoire. Il est utilisé, seul ou en association avec d'autres plantes et épices, pour améliorer la digestion en cas de nausées, de flatulences, de ballonnements, de constipation ou de manque d'appétit. L'huile essentielle soulage les douleurs rhumatismales et dentaires. Elle est antiseptique, antibacténenne et fait tomber la fièvre.
ATTENTION Ne pas prendre l'huile essentielle en usage interne sans surveillance médicale.
VOIR AUSSI Douleurs dorsales, p. 313.

Piscidia erythrina

(Fabacées)

CORNOUILLER DE JAMAÏQUE, PISCIDIA

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques composées, à fleurs blanches ou bleues rayées de rouge et à graines ailées (15 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud des Etats-Unis, d'Amérique centrale, du nord de l'Amérique latine et des Antilles, le cornouiller de Jamaïque est cultivé principalement pour son bois, utilisé dans la construction navale. L'écorce des racines est récoltée lorsque l'arbre est abattu.
PARTIE UTILISÉE Ecorce de racine.
CONSTITUANTS Isoflavones, phytostérols, tanins, saponines et acides organiques. Les isoflavones sont antispasmodiques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les populations des Antilles utilisaient l'écorce et les petites branches pour assommer les poissons.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En dépit de ses propriétés calmantes et de ses effets sur la douleur, le cornouiller est peu prescrit. Il est surtout utilisé pour lutter contre l'insomnie et la surexcitation. On le recommande contre les douleurs dentaires et menstruelles et les névralgies. La plante est efficace en cas de courbatures, notamment celles du dos, et de problèmes respiratoires, comme l'asthme et la coqueluche.
ATTENTION Contre-indiqué pendant la- grossesse ou en cas de problèmes cardiaques.

Pistacia lentiscus

(Anacardiacées)

LENTISQUE, ARBRE DE MASTIC

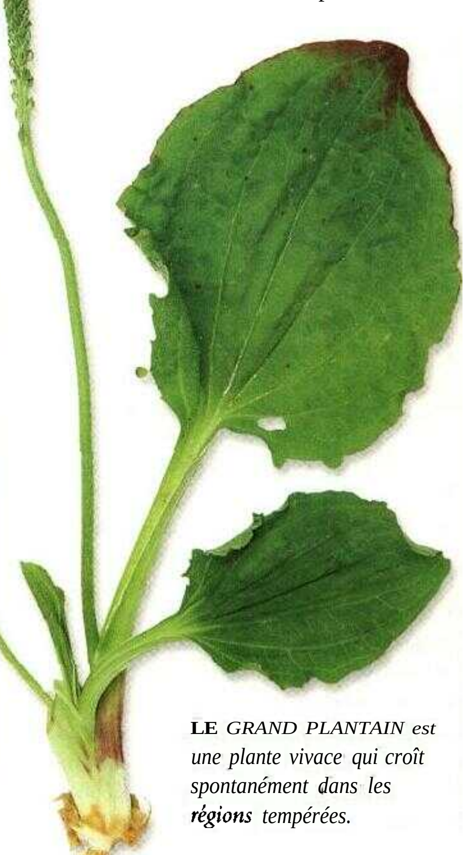
DESCRIPTION Arbrisseau vivace ramifié à petites feuilles elliptiques et coriaces, à fleurs rougeâtres en grappes et à fruits ronds rouges qui noircissent en mûrissant (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du bassin méditerranéen, le lentisque pousse à l'état sauvage dans la garrigue et sur les sols en friche. On le cultive pour sa résine, que l'on récolte, après incision de l'écorce, en été et en automne.
PARTIE UTILISÉE Résine.
CONSTITUANTS La résine contient des alpha et des bêtamasticorésines, une huile essentielle (principalement constituée d'alphapinène), des tanins, de la masticine et de l'acide masticique.
HISTOIRE ET TRADITIONS La résine de lentisque était utilisée en Egypte pour embaumer les morts.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La résine de lentisque est peu employée aujourd'hui, mais elle serait efficace contre les affections bronchiques et la toux et pour soigner la diarrhée. On l'a aussi appliqué sur les ulcères et les furoncles. La résine, mélangée à d'autres composants, sert de pansement dentaire provisoire. Les pinènes, contenus dans l'huile essentielle, sont très antiseptiques.
ESPÈCE **VOISINE** La pistache est le fruit de *Pistacia vera,* également originaire du bassin méditerranéen.

Plantago major

(Plantaginacées)

GRAND PLANTAIN

DESCRIPTION Herbe vivace à larges feuilles en rosette basale et à minuscules fleurs vertes en épis denses (25 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie, le grand plantain est rarement cultivé, mais récolté dans la nature. On cueille les feuilles pendant tout l'été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Indoïdes (comme l'aucubine, présente également dans les espèces *Euphrasia),* flavonoïdes (dont l'apigénine), tanins et mucilage.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte que « cette plante est vulnéraire, résolutive, fébrifuge, on s'en sert dans la dysenterie, dans le crachement de sang, dans les hémorroïdes ». A partir du XVI[e] siècle, les colons européens l'ont



LE GRAND PLANTAIN est une plante vivace qui croît spontanément dans les régions tempérées.

introduite dans le monde entier.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le grand plantain arrête rapidement les saignements et favorise la cicatrisation. Il peut remplacer la grande consoude (*Symphytum officinale*, p. 137) pour soigner les contusions et les fractures. En onguent ou en lotion, on s'en sert pour soigner les hémorroïdes, fistules et ulcères. En usage interne, il est diurétique et favorise l'élimination des mucosités bronchiques On le prescrit contre la gastrite, l'ulcère gastro-duodénal, la diarrhée, la dysenterie, la colite, la bronchite aiguë, l'extinction de voix et les hémorragies des voies urinaires. L'aucubine favorise l'élimination de l'acide urique par les reins ; l'apigénine est anti-inflammatoire.
ESPÈCES VOISINES Le plantain lancéolé *(Plantago lanceolata)* a les mêmes emplois que le grand plantain. Le che qian zi *(Plantago asiatica)* est utilisé en Chine comme diurétique ainsi que contre la bronchite.
VOIR AUSSI Rhinites allergiques, p. 300; **Diarrhée,** p. 318.

Plumbago zeylanica
(Plumbaginacées)

DENTAIRE,
DENTELAIRE DE CEYLAN

DESCRIPTION Arbuste à feuilles persistantes, souvent grimpant, à feuilles ovales acuminées, à fleurs blanches en épis et à graines en capsules (5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud de l'Inde et de Malaisie, la dentaire est aujourd'hui répandu dans la plus grande partie de l'Asie du Sud-Est et en Afrique. Feuilles et racines se récoltent toute l'année.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, racines.
CONSTITUANTS Naphtoquinones dont la plumbagine, et phytostérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Afrique, le jus de dentaire est un colorant employé pour les tatouages.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** La racine de plumbago est acre et stimule la transpiration. Elle est souvent employée sous forme de pâte pour soigner les infections cutanées et les douleurs rhumatismales. En Inde, racine et feuilles soignent la dysenterie. Au Népal, la décoction de racine sert à combattre la calvitie.
ESPÈCES VOISINES En usage externe, la racine de dentelaire d'Europe *(Plumbago europaea)* soulage les maux de **dents et,** en cataplasme, **apaise** les **douleurs du dos** et la sciatique.
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical. Déconseillé pendant la grossesse : en usage interne, la racine peut être toxique et provoquer un avortement.

Podophyllum peltatum
(Berbéridacées)

PODOPHYLLE D'AMÉRIQUE

DESCRIPTION Plante vivace dont la tige se termine par deux larges feuilles opposées, palmatilobées, à fleurs blanches et à petits fruits jaunes (40 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du nord-est de l'Amérique du Nord, le podophylle d'Amérique pousse dans les bois humides et les prairies. On prélève le rhizome en automne.

Podophylle d'Amérique

PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Lignanes (podophyllotoxine), flavonoïdes, résine et gommes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Amérindiens utilisaient le podophylle d'Amérique pour provoquer les vomissements, purger l'intestin et expulser les vers. Au XIXe siècle, aux Etats-Unis, on le considérait comme la purge la plus sûre et la plus pratique.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Couramment utilisé au XIXe siècle en usage interne, le podophylle n'est plus guère prescrit en raison de sa toxicité pour les cellules. En cataplasme, en lotion ou en onguent, la racine a une certaine efficacité contre les verrues. Les lignanes ont une action purgative.
RECHERCHES EN **COURS** Les lignanes font l'objet de recherches dans le cadre de la lutte contre le cancer. Les dérivés semi-synthétiques de la podophyllotoxine sont très prometteurs, car très peu toxiques.
ESPÈCE VOISINE *Podophylîum hexandrum,* originaire de l'Himalaya, aurait des propriétés identiques.
ATTENTION Ne pas utiliser en traitement interne. L'usage de cette plante est réglementé dans la plupart des pays.

Pogosternon cablin syn. P. *patchouli*
(Lamiacées)

PATCHOULI

DESCRIPTION Plante vivace aromatique et duveteuse, à tige anguleuse, à feuilles ovales et à fleurs blanches à mauve pâle en verticilles (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Malaisie et des Philippines, le patchouli est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tropicales et subtropicales. Les pousses et les feuilles sont récoltées 2 ou 3 fois par an.
PARTIES UTILISÉES Jeunes feuilles, jeunes pousses, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (35% de sesquiterpènes patchoulol et bulnesène).
HISTOIRE ET TRADITIONS Réputé aphrodisiaque, le patchouli est très utilisé en Asie et dans le monde arabe. L'huile essentielle est employée en Inde comme parfum et pour éloigner les insectes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le patchouli est prescrit en Asie comme antiseptique et aphrodisiaque et contre les états dépressifs. Il combat également les migraines et la fièvre. L'huile essentielle est utilisée en aromathérapie pour soigner diverses affections cutanées ; elle renforcerait la tonicité de la peau et aurait une action efficace sur l'eczéma et l'acné. L'huile essentielle est également indiquée contre les varices et les hémorroïdes.
ATTENTION Ne pas utiliser l'huile essentielle en traitement interne.



LE PATCHOULI produit une huile essentielle.

Polygala senega
(Polygalacées)

POLYGALA DE VIRGINIE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles étroites lancéolées et dentées, et à fleurs blanc rosé en épis (40 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, le polygala de Virginie pousse sur les terrains secs et pierreux. La racine est arrachée en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Saponosides triterpéniques (dont les sénégines), qui ont une action bienfaisante en cas d'affections pulmonaires, acides phénoliques, salicylate de méthyle, phytostérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom scientifique de l'espèce — *senega* — renvoie aux Indiens Seneca d'Amérique du Nord, qui utilisaient la racine contre les morsures de serpent. Le polygala de Virginie était un

médicament précieux aussi bien pour les Indiens que pour les colons européens. En 1768, le docteur Alexander Garden de Charleston (Virginie) écrit: «Le polygala de Virginie est le médicament galénique le plus puissant et le plus efficace pour atténuer fièvres et inflammations. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Amérique du Nord et en Europe, on prescrit le polygala de Virginie comme expectorant dans le traitement de l'asthme, de la bronchite chronique et de la coqueluche. La racine a une action stimulante sur les muqueuses bronchiques : elle favorise l'élimination des sécrétions abondantes, facilitant ainsi la respiration. A fortes doses, la racine provoque des vomissements. Cette plante aurait également une action stimulante sur la transpiration et la sécrétion salivaire.
ESPÈCES VOISINES Le yuan zhi *(Polygala tenuifolia),* originaire de Chine et du Japon, a des constituants similaires. On le prescrit dans le traitement des inflammations pulmonaires et pour «reposer le cœur». *Voir* également polygala vulgaire *(Polygala vulgaris,* notice suivante).
ATTENTION Ne pas prendre pendant la grossesse. A fortes doses, le polygala de Virginie provoque diarrhées et vomissements.

Polygala vulgaris
(Polygalacées)
POLYGALA VULGAIRE,
HERBE À LAIT

DESCRIPTION Petite plante herbacée vivace à feuilles lancéolées et à petites fleurs bleues, mauves ou blanches en épis.
HABITAT ET CULTURE Le polygala vulgaire est répandu dans toutes les prairies et les landes d'Europe du Nord et de l'Ouest. On le récolte en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, racine.
CONSTITUANTS Saponines triterpéniques, huile essentielle, gaulthérine et mucilage.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le polygala vulgaire était utilisé contre les affections pulmonaires comme la pleurésie et pour apaiser les toux sèches. C'était aussi un vomitif. Ainsi, au XVIIIe siècle, le *Dictionnaire de Trévoux* rapporte « [qu'] un verre de vin dans lequel on fait infuser une poignée de cette plante purge fort doucement et sans aucun accident fâcheux.»
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Si le polygala vulgaire n'est plus guère prescrit en Europe, il n'en est pas moins un remède efficace contre la bronchite chronique, l'asthme,la toux convulsive et la coqueluche. Le polygala vulgaire aurait également des propriétés diurétiques et stimulerait la transpiration.

Polygonatum multiflorum
(Convallariacées)
SCEAU-DE-SALOMON

DESCRIPTION Plante vivace à tiges arquées, à feuilles elliptiques blanc-vert alternées, à fleurs en forme de clochettes et à fruit bleu-noir (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Europe et des régions tempérées de l'Asie et de l'Amérique du Nord, le sceau-de-Salomon pousse rarement à l'état sauvage. C'est une plante ornementale répandue. On récolte son rhizome en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Saponines stéroïdales (de type diosgénine), flavonoïdes, vitamine A, allantoïne et mucilage.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Occident, on utilise le sceau-de-Salomon depuis l'Antiquité, comme en témoignent les travaux de Dioscoride, de Pline et de Galien. En Chine, cette plante est mentionnée, au I" siècle de notre ère, dans le *Shen'nong Bencaojin.* En Amérique du Nord, elle était utilisée par des tribus indiennes pour soigner les blennoragies.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le sceau-de-Salomon, comme l'arnica *(Arnica montana,* p. 172), a la réputation d'atténuer les marques de contusion et de stimuler la reconstitution des tissus. En cataplasme, le rhizome possède, en efîet, une action astringente et calmante qui accélère la cicatrisation. Le sceau-de-Salomon est également recommandé en cas de troubles menstruels. Considéré comme un tonique en Chine, il a la réputation de fortifier le *yin* et de soulager les affections des voies respiratoires — maux de gorge, toux sèche, bronchites et douleurs pulmonaires.
ESPÈCE VOISINE Le sceau-de-Salomon odorant *(Polygonatum odoratum)* possède les mêmes propriétés.
ATTENTION Ne pas utiliser par voie interne, sauf sur avis médical. Les parties aériennes, en particulier les baies, sont nocives lorsqu'on les absorbe.



Le sceau-de-Salomon *s'emploie surtout dans les affections de la gorge et des poumons.*

Polygonum aviculare
(Polygonacées)
RENOUÉE DES OISEAUX,
BIAN XU (NOM CHINOIS)

DESCRIPTION Plante annuelle grimpante à feuilles lancéolées et à petites fleurs rosés ou blanches (50 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE La renouée pousse dans toutes les régions tempérées, notamment dans les friches et les zones littorales. On la récolte pendant tout l'été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Tanins, flavonoïdes, polyphénols, acide silicique (environ 1 %) et mucilage.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Chine, on utilise la renouée pour ses propriétés diurétiques depuis plus de 2 000 ans. En Europe, au I" siècle de notre ère, Dioscoride la considère, lui aussi, comme un diurétique, mais également comme un remède contre les règles trop abondantes et les morsures de serpent.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Europe, on utilise les propriétés astringentes et diurétiques de la renouée pour soigner la diarrhée et les hémorroïdes, expulser les vers, étancher le sang des plaies, régulariser les règles et enrayer les saignements de nez. On la prescrit contre les maladies pulmonaires : en effet, l'acide silicique fortifie le tissu cellulaire des poumons. En Chine, on l'emploie pour son action vermifuge, pour traiter la diarrhée et la dysenterie, et pour favoriser l'élimination des urines et lorsque l'action d'uriner est douloureuse.
RECHERCHES EN COURS En Chine, cette plante a prouvé son efficacité dans le traitement de la dysenterie : sur 108 patients atteints de cette maladie, 104 se sont rétablis après avoir absorbé de la pâte de renouée pendant 5 jours.
ESPÈCES VOISINES *Voir* aussi la bistorte *(Polygonum bistortum,* notice suivante) et la renouée à fleurs nombreuses *(Polygonum multiflorum,* p. 125).

Polygonum bistorta
(Polygonacées)

BISTORTE

DESCRIPTION Plante vivace à longues feuilles basales, à fleurs rosés en épis denses et à petites noix noires (30 *cm de* haut).
HABITAT ET CULTURE La bistorte pousse dans les zones humides de l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique du Nord. On récolte les feuilles au printemps, le rhizome en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, rhizome.
CONSTITUANTS Polyphénols (acide ellagique), tanins (15-20%), phlobaphènes, flavonoïdes et traces d'émodine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le rhizome est utilisé depuis longtemps pour ses propriétés astringentes. En outre, il renferme une grande proportion de féculents : en Russie et en Amérique du Nord, on le fait blanchir, puis on le consomme grillé. On consomme les jeunes feuilles en salade ou on les prépare comme les épinards.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La bistorte est extrêmement astringente. On l'utilise sur les blessures pour arrêter l'hémorragie. En bain de bouche et en gargarisme, elle raffermit les gencives et soigne aphtes et maux de gorge. En application, elle désinfecte les brûlures légères et les petites plaies ; en douche vaginale, elle réduit les pertes blanches ; en onguent, elle soigne les hémorroïdes et les fissures anales. Par voie interne, la bistorte traite les ulcères d'estomac, l'inflammation du côlon, la dysenterie et les problèmes gastro-intestinaux qui donnent lieu à des diarrhées. On la prescrit aussi contre certains problèmes urinaires et contre les infections des voies respiratoires.
ESPÈCES VOISINES Originaire d'Europe, *Polygonum hydropiper* régularise les règles abondantes. *Voir* aussi renouée des oiseaux (*Polygonum aviculare,* notice précédente).
ATTENTION Ne pas utiliser plus de 3 à 4 semaines d'affilée.



LA BISTORTE est une plante très astringente.

Polymnia uvedalia
(Astéracées)

POLYMNIE

DESCRIPTION Grande herbe vivace à feuilles à trois lobes et à fleurs jaunes (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le polymnia est originaire de l'est des Etats-Unis. On le trouve sur des sols riches. La racine est déterrée en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
HISTOIRE ET TRADITIONS La racine de polymnia est utilisée par les Amérindiens comme stimulant et comme laxatif. Au XIXe siècle, le polymnia était couramment prescrit aux Etats-Unis, notamment comme remède de la mastite (inflammation des glandes mammaires).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La racine de polymnia est surtout réputée pour sa capacité à fortifier les cheveux, et entrait souvent dans la composition de lotions capillaires. Elle est toujours employée à cet effet, mais aussi en usage interne pour traiter la mastite. Le polymnia serait efficace en cas d'affections de l'estomac, du foie et de la rate. **On** le prescrit également en cas d'indigestions. **Il a** aussi un effet laxatif, et soulage la douleur.

Polypodium vulgare
(Polypodiacées)

POLYPODE COMMUN, POLYPODE DE CHÊNE

DESCRIPTION Fougère vivace, à minces rhizomes noués, à frondes enroulées en crosses et à spores jaunâtres.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et du nord de l'Asie, le polypode pousse dans les forêts humides, dans les haies et sur les murs. Le rhizome est déterré en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Saponines (polypodosapogénine), phloroglucines, huile essentielle, huile fixe et tanins.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** En Europe, le polypode commun est employé à des fins médicinales depuis l'Antiquité. A l'instar du gui {*Viscum album,* p. 283), le polypode est parfois un parasite de l'arbre, en particulier du chêne *(Quercus robur,* p. 259). Cette caractéristique lui conférait un grand prestige médicinal. Le médecin grec Diosconde (Ier siècle av. J.-C.), rapporte que le polypode était employé pour expulser le mucus, et entrait dans la composition d'un emplâtre appliqué sur les phalanges des doigts cassés ou en cas de douleurs à la main.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Le polypode est un laxatif léger qui stimule la production de bile. En Europe, en l'employait pour soigner la jaunisse et l'hépatite, ou comme remède en cas d'indigestion ou de perte d'appétit. Il est sans danger pour les enfants, et peut leur être prescrit en cas de constipation. Le rhizome a des propriétés expectorantes, et constitue un léger stimulant du système respiratoire. On peut également le prescrire contre la bronchite, la pleurésie et les toux irritantes.
ATTENTION En application, le polypode commun peut provoquer de l'urticaire.



LE POLYPODE COMMUN pousse, en général, dans les forêts d'Europe et d'Asie septentrionale.

Pomaderris elliptica
(Rhamnacées)

POMADERRIS

DESCRIPTION Arbre toujours vert à feuilles alternes et à fleurs blanc jaunâtre groupées (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le pomaderris est originaire de Nouvelle-Zélande.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Le pomaderris est un ancien remède maori traitant un grand nombre d'affections, en particulier celles de l'appareil respiratoire, comme la bronchite et l'asthme. On l'utilise aussi en cas d'indigestion, d'aigreurs d'estomac, de diabète et de troubles rénaux. On prête au pomaderris des propriétés purifiantes, notamment du sang. Les feuilles et fleurs du pomaderris sont aussi utilisées contre les éruptions et lésions cutanées.

Populus candicans syn. *P. balsamifera*

(Salicacées)

PEUPLIER DE GALAAD

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques en forme de cœur, à bourgeons donnant de la résine, et à chatons femelles (25 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Acclimaté aux régions tempérées de l'hémisphère Nord, le peuplier de Galaad est cultivé par lés pépiniéristes. On récolte les bourgeons et l'écorce des jeunes branches au printemps.
PARTIES UTILISÉES Bourgeons, écorce.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, glucosides phénoliques (dont la salicine) et acides gras.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le peuplier de Galaad est utilisé depuis des milliers d'années comme remède des irritations et inflammations cutanées. Au xvir siècle, l'herboriste anglais Nicolas Culpeper rapporte que «l'onguent appelé populeum, issu de ce peuplier, est un remède contre les inflammations et échauffements de toutes les parties du corps, et il calme la brûlure des plaies. On l'utilise beaucoup pour tarir le lait des femmes».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le peuplier de Galaad entre dans la composition de préparations contre la toux. Facilitant l'expulsion des mucosités bronchiques, apaisant les douleurs et éliminant les bactéries, c'est un excellent remède aux irritations de la gorge, toux irritantes, bronchites et autres problèmes respiratoires. En France et en Allemagne, on l'applique sur les écorchures, les petites plaies, les gerçures et irritations cutanées, les coups de soleil, les engelures et les hémorroïdes. En application, il peut également apaiser les rhumatismes articulaires, ou les courbatures. Comme le note Culpeper, cette plante réduirait la lactation chez les femmes.
RECHERCHES EN COURS Les effets des bourgeons du peuplier de Galaad sur les mucosités, les bactéries et les mycoses ont été établis. Des travaux sur les résines de bourgeons de cette espèce et d'autres espèces voisines de peupliers ont établi la parenté chimique entre la résine et le propolis, une résine naturelle antibiotique produite par les abeilles, présente dans les ruches. La salicine a des effets similaires à ceux de l'aspirine.

Peuplier de Galaad

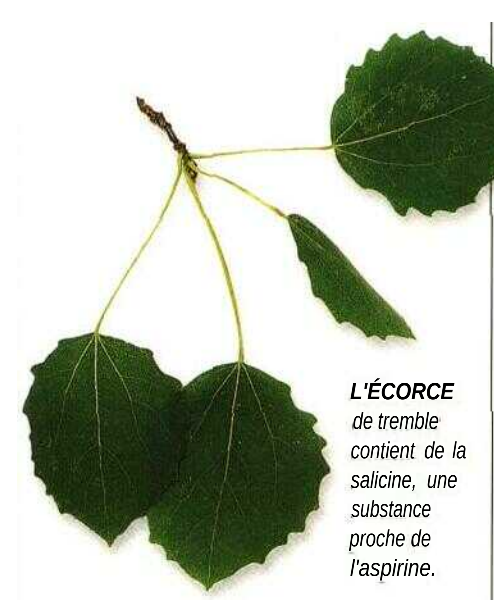
ATTENTION Même si les effets du peuplier sur la lactation ne sont pas prouvés, il est fortement déconseillé pendant l'allaitement. Déconseillé en cas d'allergie à l'aspirine.

Populus tremula

(Salicacées)

TREMBLE

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, rondes et finement dentées et à bourgeons ovales et pointus et à feuilles (20 m de haut).



***L'ÉCORCE** de tremble contient de la salicine, une substance proche de l'aspirine.*

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, le tremble pousse dans les sols humides, au bord des cours d'eau et au fond des vallées. Il est cultivé dans les régions tempérées. L'écorce est récoltée au début du printemps.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Glucosides phénoliques (dont salicine et populine), tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens Ojibwa d'Amérique du Nord préparaient un remède à base de tremble et de graisse d'ours pour soigner les maux d'oreille. D'autres tribus utilisaient l'écorce pour de multiples usages médicinaux, notamment contre les irritations des yeux.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La salicine et la populine sont des salicylates, substances efficaces contre la fièvre, les douleurs et les états inflammatoires : leurs effets sont voisins de ceux de l'aspirine. Comme dans le cas de l'écorce du saule (*SaUx alba*, p. 129), celle du tremble a des propriétés anti-inflammatoires reconnues. On la prescrit pour soulager des douleurs arthritiques et rhumatismales, pour combattre la fièvre, en particulier lorsque celle-ci est liée à l'arthrite. Stimulante pour l'organisme, l'écorce de tremble est efficace contre l'anorexie et d'autres états de faiblesse. On utilise les propriétés astringentes et antiseptiques de l'écorce pour traiter les diarrhées et les colites, mais aussi les infections de l'appareil urinaire.
ATTENTION A éviter en cas d'allergie à l'aspirine.

Poria cocos syn. *Sclerotium cocos*

(Polyporacées)

FU LING

DESCRIPTION Champignon souterrain à enveloppe brune et à intérieur blanc, ayant jusqu'à 30 cm d'épaisseur.
HABITAT ET CULTURE Le fu ling pousse dans le nord de l'Inde, en Chine centrale et en Amérique du Nord. On le trouve fréquemment sur les racines des sapins. Il est cueilli de la mi-été au début du printemps.
PARTIE UTILISÉE Intérieur.
CONSTITUANTS Bêtapachymane, bêtapachymanase et acides triterpéniques.
HISTOIRE ET TRADITIONS Ce champignon est employé en médecine chinoise depuis plus de 2 000 ans. Il entre dans la composition de nombreuses préparations toniques, notamment celle dite «des quatre chefs», dans laquelle il est mélangé au ginseng (*Panax ginseng*, p. 120), au bai zhu (*Atractylodes macrocephala*, p. 174) et au réglisse de l'Oural (*Glycyrrhiza uralensis*). Cette décoction était recommandée par le médecin WangJi (1463-1539) contre la syphilis.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le fu ling fréquemment employé en médecine chinoise comme tonique et comme diurétique est répertorié dans la catégorie des plantes qui «assèchent l'humidité» (voir p. 40-43). On le prescrit notamment pour traiter les affections du système urinaire, comme la rétention d'eau ou la difficulté à uriner. Le fu ling a un effet tranquillisant sur le système nerveux; il est de ce fait efficace en cas de troubles psychologiques liés au stress (angoisses, maux de tête, insomnies et palpitations).

Portulaca oleracea

(Portulacacées)

POURPIER

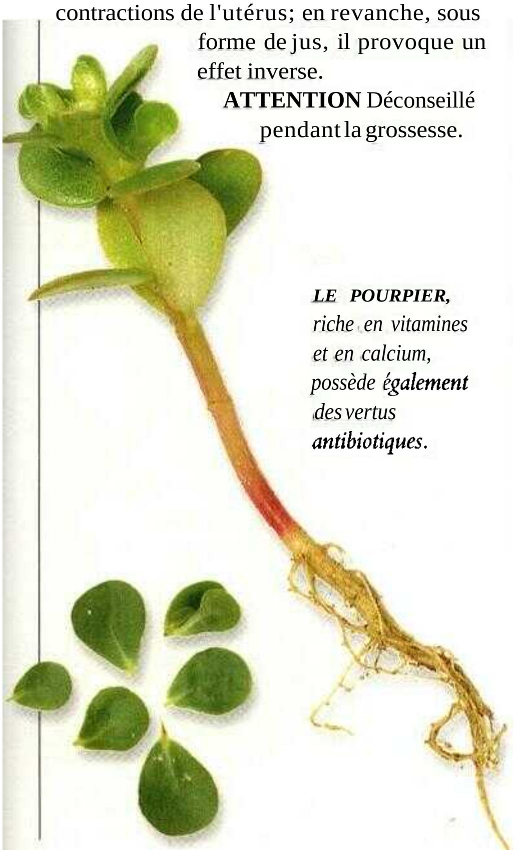
DESCRIPTION Plante annuelle à petites feuilles arrondies et à petites fleurs jaunes groupées en bouquets (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, le pourpier est l'une des plantes médicinales les plus répandues : on le trouve aussi bien en Australie, en Amérique qu'en Chine, souvent à proximité des cours d'eau. On le récolte pendant tout l'été. Le pourpier sauvage est de loin la variété la plus utilisée comme remède. L'autre variété, *P. oleracea* var. *sativa*, est cultivée comme herbe potagère.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Mucilage, acides, sucres, vitamines A, Bl et **C,** calcium et magnésium.

HISTOIRE ET TRADITIONS L'utilisation médicinale du pourpier en Europe, en Iran et en Inde remonte à 2 000 ans. Avant cette date, il était probablement déjà consommé comme légume. A Rome, le pourpier était employé contre les maux de tête et d'estomac, la dysenterie, les vers intestinaux et les morsures de lézard.

EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Le pourpier est prescrit depuis longtemps contre les troubles urinaires ou digestifs. Préparé en jus, c'est un remède diurétique efficace pour favoriser le fonctionnement de la vessie et la fréquence des urines. La présence de mucilage dans ses composants le prédispose au traitement des troubles de l'appareil digestif comme la dysenterie et la diarrhée. En Chine, le pourpier est prescrit pour des pathologies identiques, mais aussi en cas d'appendicite. Les Chinois emploient également, cette plante pour soigner les piqûres de guêpe ou les morsures de serpent. Sous forme de JUS ou de décoction, le pourpier traite les pustules et les furoncles et combat la fièvre.

RECHERCHES EN **COURS** Des recherches chinoises (non confirmées en Occident) ont établi que le pourpier contenait de la noradrénaline et de la dopamine. Des tests cliniques chinois ont montré l'effet légèrement antibiotique du pourpier. Une étude, en particulier, a révélé son efficacité dans le traitement des ankylostomes (parasitose). D'autres soulignent son utilité pour combattre la dysenterie. En injection, un extrait de plante provoque de fortes contractions de l'utérus; en revanche, sous forme de jus, il provoque un effet inverse.

ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.



LE POURPIER, riche en vitamines et en calcium, possède également des vertus antibiotiques.

Potentilla anserina
(Rosacées)

POTENTILLE ANSÉRINE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles composées dentées (face inférieure de couleur argentée) et à fleurs jaunes (40 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE La potentille ansérine pousse en Europe, en Asie et en Amérique du Nord, sur des sols secs et herbeux. Les parties aériennes sont récoltées à la fin de l'été; les racines le sont à la même époque ou en automne.

PARTIES UTILISEES Parties aériennes, racine.

CONSTITUANTS 2 à 10% de tanins ellagiques, flavonoïdes, choline et principes amers.

HISTOIRE ET TRADITIONS Au XVIII[e] siècle, William Withenng, le médecin anglais qui découvrit l'effet cardiotonique de la digitale (*Digitalis purpurea*, p. 201), conseillait d'absorber une cuillerée à café de feuilles séchées toutes les trois heures en cas de malaria.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'intérêt de la potentille ansérine réside dans son action astringente et anti-inflammatoire. En gargarisme, la plante soigne les maux de gorge. Elle est également efficace contre les diarrhées. Son action est moins prononcée que celle de sa parente, la tormentille (voir *Potentilla erecta*, notice suivante), mais elle agit plus doucement sur l'appareil digestif. En application, on l'emploie pour soigner les hémorroïdes.

Potentilla erecta syn. *P. torrnentilla*
(Rosacées)

TORMENTILLE

DESCRIPTION Plante vivace rampante à feuilles portant 5 folioles et à fleurs jaunes à 4 pétales (10 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tempérées d'Asie et d'Europe, la tormentille pousse sur des sols herbeux, mais aussi sur les landes et les bruyères. Les parties aériennes sont récoltées en été, et les racines, en automne.

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, racine.

CONSTITUANTS 15 à 20 % de tanins catéchiques et ellagiques et phlobaphène.

HISTOIRE ET TRADITIONS Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «la racine de tormentille est astringente, propre pour les [maux] de ventre, pour le vomissement, pour les hémorragies».

EFFETS ET ACTIONS MÉDICINALES Contenant plus de tanins que l'écorce du chêne (*Quercus nbur*, p. 259), les différentes parties de la tormentille sont très astringentes, et souvent prescrites à cet effet. En gargarisme, la plante soigne les inflammations de la gorge et, en bain de bouche, les aphtes et les infections des gencives. Elle sert parfois à prévenir les diarrhées en cas d'irritation chronique de l'intestin, de colite, de colite ulcérante, de dysenterie et de saignements du rectum. En application, la tormentille apaise les hémorroïdes très douloureuses, surtout dans les cas d'hémorragies. Appliquée sous forme de lotion, elle arrête les saignements des plaies, calme les brûlures et cicatrise les blessures.

Primula veris
(Primulacées)

PRIMEVÈRE OFFICINALE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles grossières oblongues en rosette et à fleurs jaunes en forme de clochettes groupées en ombelles (10 cm de haut).



LA PRIMEVÈRE a des effets apaisants.

HABITAT ET CULTURE La primevère officinale pousse en Europe et en Asie Mineure, dans les prairies et les pâturages à sols calcaires. On récolte les fleurs et les feuilles au printemps et **en été, et la racine, en automne. Cette plante est** malheureusement en **voie de disparition;** il ne faut pas la cueillir.

PARTIES UTILISÉES Fleurs, feuilles, racine.

CONSTITUANTS Saponines triterpéniques, flavonoïdes, glucosides phénoliques, tanins avec des traces d'huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, la primevère officinale est traditionnellement associée au printemps. En espagnol, en portugais et en italien son nom *primavera* signifie printemps. Elle avait autrefois la réputation de préserver la beauté. Au xvi° siècle, l'herboriste William Tumer écrivit : «Certaines femmes mélangent cette plante **à du** vin blanc, puis se lavent le visage avec **la** préparation obtenue, [préférant] ainsi se faire plus belles aux yeux du monde qu'à ceux de **Dieu,** qu'elles **n'ont pas** peur d'offenser.»
EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX Malgré sa valeur médicinale réelle, la primevère officinale est sous-employée. Les saponines triterpéniques, concentrées dans la racine (5 à 10%), ont un puissant effet expectorant. La racine est donc utilisée pour fluidifier les mucosités bronchiques et favoriser leur évacuation. On la prescrit contre les toux chroniques très grasses et la bronchite.
La racine agirait sur If s rhumatismes et serait également un diurétique léger, susceptible de ralentir la coagulation sanguine.
Les feuilles ont une action similaire, quoique atténuée. Les fleurs sont sédatives, et donc recommandées dans les cas de surmenage ou d'insomnie chez l'enfant. Les fleurs qui contiennent des concentrations de flavonoïdes antioxydants, anti-inflammatoires et antispasmodiques, sont donc indiquées contre l'asthme et les allergies.
ATTENTION A éviter pendant la grossesse, en cas d'allergie à l'aspirine et pendant le suivi d'un traitement anticoagulant. A fortes doses, provoque diarrhées et vomissements.

Prunella vulgaris syn. *Brunella vulgaris*

(Lamiacées)

PRUNELLE

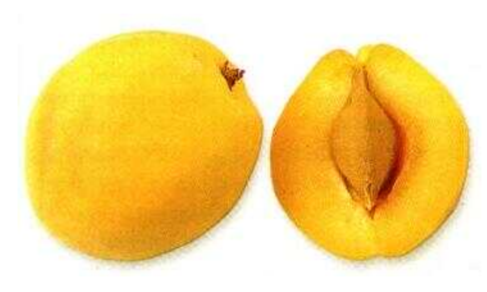
DESCRIPTION Plante vivace grimpante à feuilles ovales pointues et à fleurs bleu-violet ou rosés (50 cm).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, la prunelle pousse dans toutes les régions tempérées du monde. C'est une plante des bords de route qui croît dans les prés et apprécie les endroits ensoleillés. Rarement cultivée, la prunelle est multipliée par semis ou par division de la racine. On collecte les parties aériennes en été quand elle est en fleur.
PARTIES UTILISÉES Partie aériennes.
CONSTITUANTS Tnterpènes entacycliques, tanins, acides caféiques et rosmariniques, vitamines Bl, C et K.
HISTOIRE ET TRADITIONS La prunelle est utilisée depuis des siècles pour stopper les hémorragies et cicatriser les plaies. L'herbonste John Gérard écrivait au XVII[e] siècle : « II n'y a pas de meilleure plante au monde pour les plaies que la prunelle. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Bien que son action astringente soit méconnue, la prunelle est capable de soigner les blessures en prodiguant un effet tonifiant. Comme d'autres plantes de la famille de la menthe tels le romarin *(Rpsmarinus offidnalis,* p. 128) et la sauge *(Salvia* spp., p. 131), elle a un pouvoir antioxydant et protecteur des tissus, la rendant efficace dans de nombreuses maladies chroniques. Son action antioxydante et astringente la rend bénéfique dans des affections comme le mal de gorge, les infections intestinales et la diarrhée et capable de stopper les hémorragies internes.
En usage externe, une lotion peut être appliquée pour traiter la leucorrhée (pertes blanches). Dans la médecine chinoise, la prunelle se prend avec du ju hua (*Chrysanthemum morifolium,* p. 81) contre les fièvres, les migraines, les vertiges, le vertigo.
RECHERCHES EN **COURS** Les recherches menées en Chine indiquent que la plante peut abaisser l'hypertension et qu'elle est assez efficace contre certaines bactéries.

Prunus armeniaca

(Rosacées)

ABRICOTIER

DESCRIPTION Arbre robuste à feuilles caduques, à petites feuilles ovales, à fleurs blanches (parfois rosés) à 5 pétales en ombelles et à fruit jaune-orangé, l'abricot.



*L'ABRICOT **possède** des graines qui fournissent le Icetril, un remède controversé contre le cancer.*

HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine et du Japon, l'abricotier est cultivé en Asie, en Afrique du Nord et en Californie. Le fruit est récolté en été, lorsqu'il est à maturation.
PARTIES UTILISÉES Fruit, graines, écorce.
CONSTITUANTS Le fruit contient des sucres, des vitamines et du fer. Les graines contiennent jusqu'à 8 % d'amygdaline, glucoside cyanogénétique donnant l'acide cyanhydrique. L'écorce contient des tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS L'abricot est connu et apprécié en Inde et en Chine depuis 2 000 ans. Dong Feng, un médecin chinois du II' siècle, aurait exigé des abricotiers en guise d'honoraires.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'abricot est nutritif, purifiant et légèrement laxatif. Une décoction d'écorce soulage les inflammations et les éruptions cutanées. Bien que la graine contienne beaucoup d'acide cyanhydrique, elle est prescrite à petites doses en médecine chinoise contre la toux et l'asthme, la production excessive de mucus et la constipation. Un extrait des graines, le lætril, est parfois utilisé en Occident comme remède contre les tumeurs bien que son efficacité soit controversée. Les graines produisent également une huile grasse, proche de celle de l'amandier *(Prunus amygdalus),* et souvent employée dans l'industrie cosmétique.
RECHERCHES EN COURS Des tests chinois ont montré que la pâte produite à partir des graines traite les infections vaginales.
ATTENTION Même à faibles doses, la graine est très toxique. Ne pas en consommer.

Prunus avium var. *avium*

(Rosacées)

MERISIER, GUIGNIER

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques, à écorce brun-rouge, à feuilles ovales, à fleurs blanches en ombelles et à fruit rouge presque sphérique (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Sans doute originaire du Proche-Orient, le merisier est très répandu en Europe. On le cultive dans les zones tempérées. On récolte les tiges et le fruit mûr en été.



***LE** MERISIER est employé à des fins médicinales depuis l'Antiquité.*

PARTIES UTILISÉES Tiges, fruit.
CONSTITUANTS La tige contient des phénols, dont de l'acide salicylique et des tanins. Le fruit contient de petites quantités de salicylates, de glucosides cyanogénétiques et de vitamines A, Bl et C. Les graines recèlent de l'amygdaline, un glucoside cyanogénétique.
HISTOIRE ET TRADITIONS AU XVI[e] siècle, l'herbonsteJohn Gérard mentionne la coutume française qui consiste à suspendre des branches de merisier dans les maisons pour «éloigner la fièvre».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Europe, les tiges étalent employées pour leur action diurétique et astnngente. Elles étaient prescrites contre la cystite, la néphrite, la rétention d'urine et les problèmes arthritiques, comme la goutte. Le fruit contient tant de sucre qu'on peut l'ingérer en guise de laxatif.
ATTENTION Les graines sont toxiques. Ne pas les consommer.

Prunus mume
(Rosacées)

WUMEI

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques, ovales ou elliptiques, à fleurs blanches et à fruitjaune (10 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire de Chine, le wu mei est cultivé à l'est et au sud du pays. Le fruit est récolté à la fin du printemps.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Acides de fruit, sucres, vitamine C et stérols.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Astringent, d'un goût aigre, le wu mei est employé en médecine chinoise contre la diarrhée et la dysenterie, les saignements et la toux. Il sert aussi à expulser les ankylostomes (parasites). En emplâtre, le fruit est appliqué sur la peau, pour accélérer sa cicatrisation, après que l'on en a retiré les verrues et les grains de beauté.
RECHERCHES EN COURS En Chine, des expériences ont mis en évidence les propriétés antibiotiques du wu mei.

Prunus serotina
(Rosacées)

PRUNIER DE VIRGINIE

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques elliptiques ou oblongues, à fleurs blanches et à fruit bleu-noir (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, ce prunier pousse dans tous les Etats-Unis. On le cultive en Europe centrale comme bois d'oeuvre. L'écorce est récoltée à la fin de l'été et en automne.
PARTIE UTILISÉE Écorccinterne.



LE PRUNIER DE VIRGINIE possède des fleurs blanches et des fruits bleu-noir.

CONSTITUANTS Prunasine (un glucoside cyanogénétique qui produit l'acide cyanhydrique), benzaldéhyde, acide eudesmique, coumarines et tanins. La prunasine est un antitussifnatureL
HISTOIRE ET TRADITIONS Les femmes cherokees consommaient l'écorce du prunier pour soulager les douleurs de l'accouchement. D'autres Indiens l'utilisaient contre la toux et les refroidissements, les hémorroïdes et la diarrhée. Au XIX[e] siècle, le prunier de Virginie devint un remède très répandu après que les colons européens eurent appris à le connaître.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Répertorié dans la pharmacopée officielle et très utilisé en phytothérapie chez les Anglo-Saxons, le prunier de Virginie soulage les toux d'irritation et les gorges sèches. Employé avec le tussilage (*Tussilago farfara*, p. 278), il soigne l'asthme et la coqueluche. Astringente, l'écorce est prescrite contre l'indigestion et l'irritation chronique de l'intestin, surtout celle d'origine nerveuse.
ATTENTION A hautes doses, l'écorce de cet arbre est très toxique.

Psoralea corylifolia
(Fabacées)

PSORALIER, BU GU ZHI (NOM CHINOIS)

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles ovales, à fleurs jaunes en forme de trêfle et à cosses noires contenant des graines jaunes et noires (90 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Le psoralier est originaire d'Asie du Sud et du Sud-Est. On le cultive en Chine. Le fruit est récolté en automne, à maturation.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Huile essentielle, flavonoïdes, flavonone et coumarines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le psoralier, tenu pour un tonique, est indiqué dans un ouvrage médicinal chinois datant de 490.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, où il a la réputation de fortifier le *yang*, le psoralier est prescrit contre l'impuissance et l'éjaculation précoce, et pour stimuler la vitalité. On utilise les graines en cas de faiblesse rénale, mais aussi pour soulager les maux de dos, diminuer les beso'"s d'uriner et l'incontinence nocturne, et, en application, pour traiter les troubles cutanés, comme le psoriasis, la perte des cheveux et le vitiligo. Au Viêt Nain, on préconise la teinture de graines contre les rhumatismes.
RECHERCHES EN **COURS** Des études chinoises ont montré l'efficacité du psoralier en dermatologie.
ATTENTION En application, cette plante exacerbe la sensibilité de la peau ; il faut donc éviter de s'exposer au soleil pendant la durée du traitement.

Pterocarpus marsupium
(Fabacées)

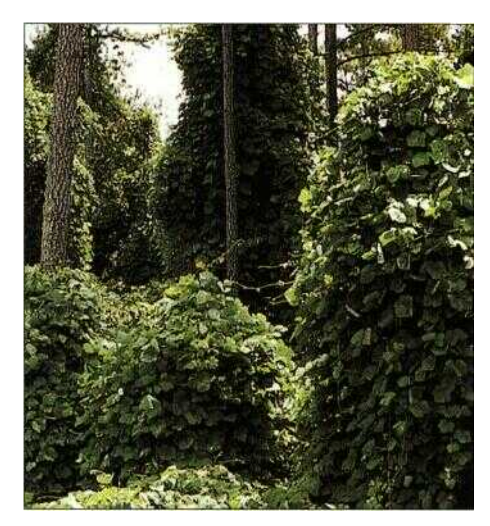
KINO DE MALABAR

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques comportant de 5 à 7 folioles ovales, et à fleurs jaunes ou blanches (16 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Sri Lanka, d'Inde, de Malaisie et d'Indonésie, le kino de Malabar pousse dans les forêts tropicales. Cet arbre est cultivé pour son bois et pour sa sève (ou «kino») qui coule des incisions pratiquées dans le tronc. On récolte la sève toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Sève.
CONSTITUANTS Tanins, flavonoïdes et marsupine.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le kino est un astringent puissant, qui renforce les muqueuses de l'appareil digestif. Il met un terme aux diarrhées chroniques et aux irritations provoquées par les gastro-entérites et la colite. Très déplaisante au goût, la sève constitue néanmoins un excellent gargarisme ou bain de bouche. En Asie, on l'utilise en douche vaginale, dans le cas de pertes vaginales abondantes.
RECHERCHES EN **COURS** Les études cliniques ont montré l'efficacité de la plante dans les premières phases du diabète non insulinodépendant.

Pueraria lobata syn. P. *thunbergiana*
(Fabacées)

KUZU, GE GEN

DESCRIPTION Plante grimpante à feuilles caduques ovales et à fleurs pourpres rappelant des pois (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine,



LE *KUZU est préconisé en Chine comme remède contre l'alcoolisme et les excès de boisson.*

du Japon et du Sud-Est asiatique, le kuzu s'est acclimaté aux Etats-Unis. On le cultive en Chine centrale et orientale. La racine est déterrée au printemps ou en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Saponines triterpéniques, isoflavones et phytostérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Chine, à partir du VIe siècle av. J.-C., on employait le kuzu comme remède aux courbatures et pour soigner la rougeole. Le «Sage de la médecine», Zhang Zhongjing (150-v. 219), le recommandait aux patients « ayant un dos et des muscles raides, une respiration malaisée et de nombreuses flatulences».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, le kuzu est prescrit contre la rougeole, en association avec le sheng ma *(Cimidfaga foetida).* On le préconise aussi en cas de courbatures, en particulier lorsque celles-ci sont liées à la fièvre, ou si elles affectent le cou et le haut du dos. La racine est parfois utilisée contre les maux de tête, ou pour combattre les vertiges liés à une tension artérielle élevée. Le kuzu traite également la diarrhée et la dysenterie. On le prescrit avec duju hua (*Chrysanthemum morifolium,* p. 81) pour soulager les troubles dus à une consommation excessive d'alcool. La daïdzéine favorise l'ovulation.
RECHERCHES EN COURS En Chine, des tests ont montré que le kuzu stimule l'irrigation du cerveau dans les cas d'artériosclérose, et qu'il agit contre les raideurs du cou et les maux de tête; en outre, il supprimerait l'envie d'alcool.
ESPÈCES VOISINES *Pueraria mirifica* et *Pueraria tuberosa* ont fait l'objet de recherches pour leurs propriétés contraceptives.

Pulmonaria officinalis
(Boraginacées)

PULMONAIRE

DESCRIPTION Plante vivace à larges feuilles basales ovales, à petites feuilles supérieures tachetées de blanc et à fleurs rosés en ombelles (30 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La pulmonaire est originaire d'Europe et du Caucase. Elle pousse dans les pâturages de montagne et les lieux humides. Les feuilles sont récoltées à la fin du printemps.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS AUantoïne, flavonoïdes, tanins, mucilage, saponine et vitamine C, acide silicique et sels minéraux. Contrairement aux autres sous-espèces de borraginacées, la pulmonaire ne contient pas d'alcaloïde.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Selon la doctrine des «signatures», qui associait directement l'apparence des plantes à leur utilisation médicinale, la pulmonaire, dont la forme évoque la muqueuse des poumons, devait soigner les maladies respiratoires.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Compte tenu de sa teneur élevée en mucilage, la pulmonaire est en effet adaptée aux pathologies respiratoires, en particulier au traitement de la bronchite chronique. On l'associe avec profit au tussilage (*Tussilago farfara,* p. 278) dans le traitement des toux chroniques, comme dans celui de la coqueluche et de l'asthme. On peut aussi l'employer en cas de maux de gorge et de mucosités bronchiques. On prescrivait autrefois la pulmonaire pour réduire les crachements de sang provoqués par la tuberculose. Ses feuilles sont astringentes, et arrêtent les saignements.



LES *FEUILLES DE LA PULMONAIRE étaient censées soigner les affections respiratoires.*

ATTENTION L'emploi de la pulmonaire est réglementé dans de nombreux pays.

Pulsatilla chinensis
(Renonculacées)

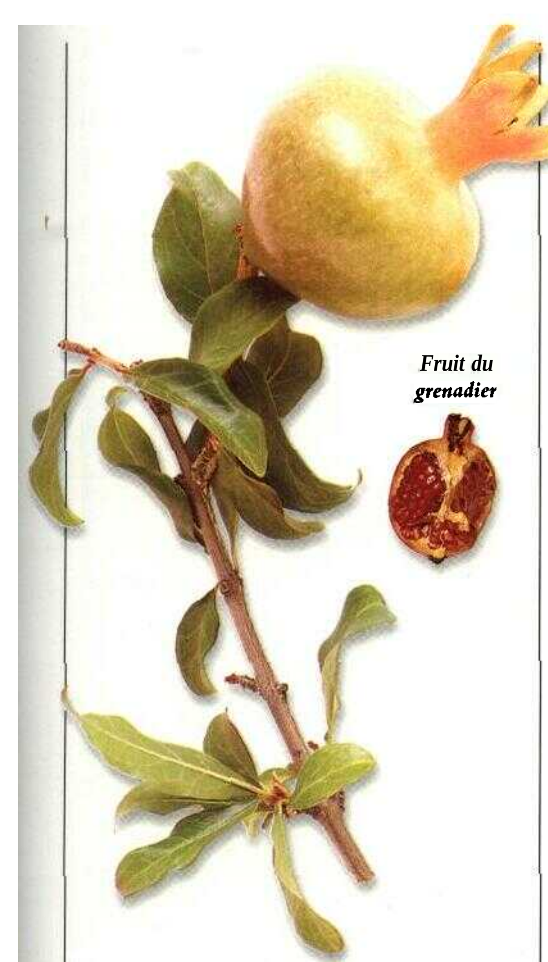
ANÉMONE CHINOISE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles composées, à tige droite duveteuse, à fleurs en forme de clochettes et à graines velues.
HABITAT ET CULTURE L'anémone chinoise est originaire d'Extrême-Orient. On déterre la racine soit avant la floraison de la plante, au printemps, soit en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Lactones (dont protoanémonine et anémonine), pulsatoside et anémonol.
HISTOIRE ET TRADITIONS La racine de l'anémone chinoise est mentionnée pour la première fois dans le *Shen'nong Bencaojing,* traité médicinal chinois du I" siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX On pense que l'anémone chinoise est un antipoison et contribue à faire baisser la fièvre. Elle est fréquemment prescrite en décoction contre les gastro-entérites. La racine est aussi employée pour combattre le paludisme et les infections vaginales.
RECHERCHES EN **COURS** Des études chinoises ont établi l'efficacité potentielle de la racine dans le traitement de la dysenterie d'origine amibienne.
ESPÈCE VOISINE *Voir* l'anémone pulsatille *(Anémone pulsatilla,* p. 168).
ATTENTION N'utiliser que sur avis médical.

Punica granatum
(Lythracées)

GRENADIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques et lancéolées en spires, aux branches hérissées de piquants, à fleurs écarlates et à fruit rond à peau épaisse contenant des graines recouvertes de pulpe (6 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie Mineure, le grenadier a été acclimaté en Europe. Il est cultivé pour son fruit, qui est récolté en automne, à maturation. L'écorce est également prélevée en automne.
PARTIES UTILISÉES Peau et pulpe de fruit, écorce.
CONSTITUANTS La peau et l'écorce contiennent des alcaloïdes (la pelletiérine), des tanins ellagiques (jusqu'à 25 %) et des triterpènes. Les alcaloïdes sont très toxiques.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1500 av. J.-C., le pharaon Thoutmès **introduisit** le grenadier en Egypte depuis le **Proche-Orient. Apprécié pour son fruit,**



LE GRENADIER a un fruit à peau épaisse et à pépins recouvert de pulpe.

le grenadier était également recherché pour ses propriétés vermifuges. Au I" siècle av. J.-C., le médecin grec Dioscoride les connaissait, mais elles furent oubliées par la suite pendant près de 1800 ans. En effet, au XIX[e] siècle, apprenant qu'un phytothérapeute indien avait débarrassé un patient britannique du vers solitaire grâce aux propriétés du grenadier, les médecins anglais redécouvrent cet arbre et l'étudient plus sérieusement.

EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** La peau du fruit et l'écorce du grenadier sont considérées comme un remède spécifique du ver solitaire, ou ténia. En effet, les alcaloïdes contenus dans la peau et l'écorce contraignent ce parasite à se détacher de la paroi intestinale. Ensuite, si la décoction est prise avec un laxatif puissant, l'intrus est facilement expulsé. La peau et l'écorce sont également astringentes et permettent de traiter la diarrhée. En Espagne, on boit du jus de grenade pour améliorer la digestion ou lutter contre les flatulences.

ATTENTION Les alcaloïdes (la pelletiérine) sont hautement toxiques. Ne consommer la peau ou l'écorce que sur avis médical. Cette plante, en particulier les extraits d'écorce, est soumise à réglementation dans de nombreux pays.

Pygeum africanum

(Rosacées)

PYGEUM

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, à feuilles oblongues, à fleurs blanches et à baies rouges (35 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Le pygeum est originaire d'Afrique. On récolte toujours son écorce sur des espèces sauvages, mais il est maintenant cultivé pour pallier la pénurie.

PARITE UTILISÉE Écorce.

CONSTITUANTS Phytostérols (bêtasitostérol), tnterpènes (acides ursolique et oléanolique), alcools (n-tétracosanol) et tanins.

HISTOIRE ET **TRADITIONS** Le pygeum est apprécié en Afrique pour son bois très dur. En phytothérapie, son écorce est prescrite en cas de troubles urinaires.

EFFETS **ET** USAGES MÉDICINAUX En France, la médecine classique considère l'extrait d'écorce soluble dans la graisse comme le meilleur traitement pour lutter contre l'hypertrophie (augmentation de volume) de la prostate. En décoction, l'écorce soulage l'inflammation chronique de cette glande, et peut contribuer à soigner la stérilité masculine lorsque celle-ci a pour cause une insuffisance des sécrétions prostatiques. Associé à d'autres plantes, le pygeum pourrait contribuer au traitement du cancer de la prostate.

RECHERCHES EN COURS Des tests effectués pendant les années 1960, en France, ont montré l'efficacité de l'extrait d'écorce contre les pathologies de la prostate. Le pygeum accroît les sécrétions glandulaires et abaisse le taux de cholestérol dans le sang. Dans plusieurs pays occidentaux, le pygeum est la principale indication contre l'hypertrophie de la prostate (81 % des cas en France).

ATTENTION N'utiliser que sur avis médical.

Çuercus robur

(Fagacées)

CHÊNE COMMUN OU ROUVRE

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques à croissance lente, profondément lobées, et à fruit vert et brun (45 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Le chêne commun pousse dans tout l'hémisphère Nord, dans les forêts et le long des haies. L'écorce est récoltée au printemps et le gland en automne.

PARTIES UTILISÉES Écorce, galles (excroissances produites par des insectes ou des champignons).

CONSTITUANTS 15 à 20% de tanins (ellagiques, catéchiques et galliques). La galle contient environ 50% de tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, le chêne était l'arbre sacré des druides. On l'utilisait pour les propriétés astringentes de son écorce, de ses feuilles et de ses glands.

EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** En décoction, l'écorce du chêne est employée contre les irritations de la gorge et l'angine. On l'administre en lavement et on l'applique en onguent ou en lotion pour soigner les hémorroïdes, les fissures anales, les petites brûlures et les affections de la peau. On la prescrit moins fréquemment contre la diarrhée, la dysenterie et les saignements du rectum. L'écorce, en poudre, est inhalée pour traiter les polypes du nez, ou appliquée sur l'eczéma pour assécher la zone atteinte. La galle est très astringente, et peut être utilisée à la place de l'écorce.

ATTENTION Ne pas absorber d'écorce pendant plus de 4 semaines d'affilée.



Écorce de chêne

VOIR AUSSI
Hémorroïdes, p. 302.

Quillaja saponaria

(Rosacées)

PANAMA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes à feuilles ovales, à fleurs blanches et à fruit en forme d'étoile (20 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire du Chili et du Pérou, cet arbre est aujourd'hui cultivé en Californie et en Inde pour ses propriétés médicinales et son bois de charpente. L'écorce est récoltée toute l'année.

PARTIE UTILISÉE Écorce intérieure.

CONSTITUANTS Jusqu'à 10% de saponosides triterpéniques, oxalate de calcium et tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS Parmi les peuples des Andes péruviennes et chiliennes, le bois de Panama était employé comme substitut au savon.

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX**

Les propriétés curatives du bois de Panama sont reconnues dans le traitement des maladies respiratoires, grâce à un puissant effet sur les mucosités bronchiques. Comme d'autres plantes médicinales contenant de la saponine, le bois de Panama contribue à fluidifier les mucosités des voies respiratoires, facilitant ainsi leur évacuation par la toux. L'écorce de cet arbre est également efficace contre les toux grasses, mais ne saurait être utilisée pour traiter les toux sèches.

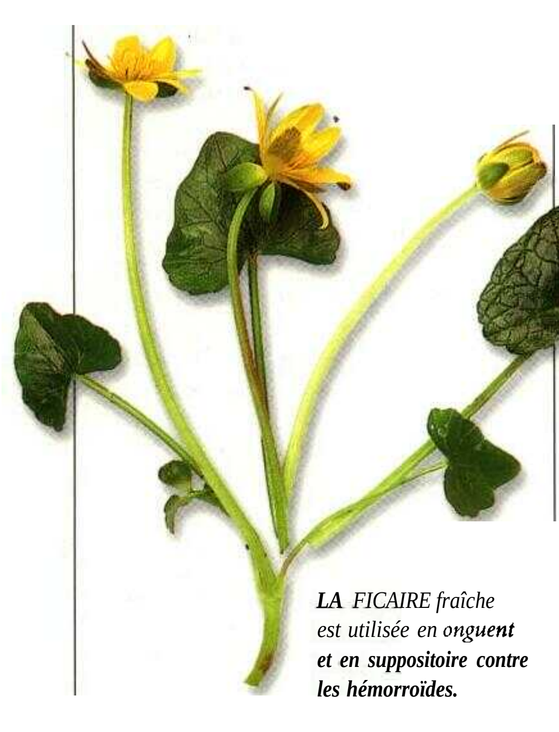
Le bois de Panama apparaît également dans la formule de certains shampooings antipelliculaires.

ATTENTION Étant donné son effet particulièrement irritant pour l'appareil digestif, le bois de Panama doit faire l'objet d'une surveillance médicale attentive lors d'un traitement interne.

Ranunculus ficaria
(Renonculacées)

FICAIRE

DESCRIPTION Plante vivace à petits tubercules à feuilles charnues en cœur et à fleurs d'un jaune éclatant (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La Ëcaire est originaire d'Asie Mineure, d'Afrique du Nord et d'Europe. On la cueille au printemps, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Saponosides (20%), protoanémonine et anémonine, tanins et vitamine C.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** La ficaire est employée depuis l'Antiquité comme remède contre les ulcères et les hémorroïdes. Selon une croyance du Moyen Age, quiconque portait de la ficaire sur lui était guéri des hémorroïdes.



LA FICAIRE fraîche est utilisée en onguent et en suppositoire contre les hémorroïdes.

EFFETS **ET USAGES MÉDICINAUX** En onguent ou en suppositoire, la ficaire se révèle très efficace contre les hémorroïdes. La protoanémonine, antiseptique, irritante et toxique, est absente de la plante après séchage.
ESPÈCES VOISINES D'autres espèces du genre *Ranunculus* sont employées en phytothérapie. Elles ont toutes une action toxique ou irritante à des degrés variables. En Amérique du Nord, les Indiens Meskawi respiraient la fleur du pistil de la renoncule flottante *(Ranunculus delphinifolius)* afin de déclencher des éternuements et, ainsi, de dégager les voies respiratoires. Ils la mélangeaient également à d'autres plantes pour traiter les toux grasses et les rhinites.
ATTENTION Ne pas utiliser la ficaire par voie orale.

Raphanus sativus var. *niger*
(Brassicacées)

RADIS NOIR

DESCRIPTION Plante annuelle garnie de soies, à racine pivotante, à feuilles composées et à fleurs violettes ou lilas (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le radis serait originaire du sud de l'Asie. Toutes les variétés de radis sont cultivées dans le monde entier pour servir de légumes ou de remède médicinal. La racine est récoltée en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine, graines.
CONSTITUANTS Huile essentielle sulfurée, vitamine C, raphanine et hétéroside soufré. La raphanine est un antibactérien.
HISTOIRE ET TRADITIONS Hérodote (v. 485-v. 425 av. J.-C.) rapporte que les Egyptiens employés à la construction des pyramides étaient payés en radis, oignons et gousses d'ail. Dans ce pays, le radis était employé comme légume et comme remède. A Rome, l'huile de radis servait à des usages dermatologiques. En Chine, le radis est répertorié dans le *Materia meâica Tang* (659) comme un stimulant digestif.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le radis a un goût acre. Il stimule l'appétit et facilite la digestion. Il est fréquemment consommé en salade ou à l'apéritif. Le jus du radis noir est laxatif et tonique. Il est prescrit pour traiter les ballonnements et la constipation. Il favorise l'élimination des toxines en stimulant la sécrétion de bile. Capable de drainer efficacement le foie, il est efficace dans le traitement des troubles hépatiques. En usage local, il calme les coups de soleil et les érythèmes. La racine du radis, «séchée et frite», est utilisée en cas de maladies respiratoires.
ATTENTION A éviter en cas de gastrite, d'ulcère à l'estomac ou d'affections de la thyroïde. Ne pas consommer plus de 3 à 4 semaines d'affilée.



LE RADIS NOIR est employé depuis le VU' siècle pour favoriser la digestion.

Rauwolfia serpentina syn. *Rauvolfia serpentina*
(Apocynacées)

RAUWOLFIA,
SARPAGANDHA (NOM INDIEN)

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes, et elliptiques, à petites fleurs blanches et rosés et à baies rouges (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le rauwolfia est originaire du sous-continent indien et d'Asie du Sud-Est (Malaisie et Indonésie). Il fait l'objet de cultures pour ses vertus médicinales, surtout en Inde et aux Philippines. La racine des plantes âgées d'au moins 18 mois est récoltée à la fin de l'hiver.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Mélange complexe de 30 alcaloïdes (réserpine, ajmaline, serpetine, yohimbine) et phytostérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le rauwolfia est répertorié dans le plus ancien traité connu de médecine ayurvédique, le *Charaka Samhita* (v. 400 av. J.-C.). Depuis cette époque, la plante est prescrite contre les angoisses et l'insomnie. Les propriétés curatives du rauwolfia ont été répertoriées en Europe dès 1785, mais ce n'est qu'en 1946 qu'un congrès médical a reconnu officiellement son utilité. A partir de cette date, la plante entière, et plus particulièrement la réserpine qu'elle recèle, fut recommandée par la médecine classique pour faire baisser la tension artérielle, ou pour contribuer au traitement des maladies mentales.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le rauwolfia est prescrit contre l'hypertension et les crises d'angoisse. La racine a en effet une action sédative et apaisante sur le système nerveux sympathique. Cette action est due à la présence d'ajmaline qui régularise le rythme cardiaque et permet au rauwolfia de contribuer à diminuer la tension artérielle. On peut également le prescrire en cas d'insomnie, de même que dans le cadre de maladies mentales comme la psychose. Le rauwolfia a un effet à long terme, qui n'apparaît pas immédiatement dès le début du traitement.
RECHERCHES EN **COURS** Depuis les années 1930, le rauwolfia et les alcaloïdes qu'il recèle font l'objet de recherches. Les réserves émises en 1974 dans la revue médicale *Thé Lancet* sur les effets secondaires liés à sa consommation ne se justifient pas à des doses normales.
ESPÈCE VOISINE *Rauwolfia vomitoria,* qui contient de la yohimbine, est prescrit en Afrique comme sédatif, aphrodisiaque et antispasmodique.
ATTENTION N'utiliser que sur prescription et sous contrôle médical.

Rhamnus frangula syn. *Frangula dodonei*
(Rhamnacées)

BOURDAINE

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques ovales, à écorce brune, à fleurs blanches et à petites baies jaunes et noires (5 ni de haut).
HABITAT ET **CULTURE** La bourdaine pousse en Europe (à l'exception des régions



L'ECORCE DE LA BOURDAINE est toxique, mais on peut l'utiliser une fois séchée.

méditerranéennes ou arctiques), et dans certaines parties du nord-est des Etats-Unis. L'écorce des arbres vieux de 3 à 4 ans est récoltée à la fin du printemps ou au début de l'été, avant d'être séchée et stockée pendant 1 an avant sa consommation.
PARTIE UTILISÉE Écorce de la tige.
CONSTITUANTS Dérivés anthracéniques (franguline), tanins, flavonoïdes et alcaloïdes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon Nicolas Culpeper, herboriste britannique du XVII[e] siècle, le nerprun *(Rhamnus cathartica),* une espèce voisine aux propriétés similaires, «purge à la fois la lymphe et la bile, et les humeurs liquides telles que celles donnant l'hydropisie, et renforce les entrailles par agrégation».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La bourdaine est laxative et traite les toux grasses, mais elle est plus souvent présente contre la constipation chronique. Les anthraquinones de la bourdaine et celles des espèces voisines agissent sur la muqueuse du côlon, et stimulent l'action de l'intestin 8 à 12 heures après l'ingestion. Une fois séchée et stockée, elle est plus efficace que le séné *(Cassia senna,* p. 76) ou que le nerprun *(Rhamnus catharticus),* et peut, sans danger, être prescrite pour un traitement à long ternie de la constipation, ou pour régulariser le fonctionnement de l'estomac. La bourdaine est particulièrement recommandée en cas de faiblesse des muscles du côlon, ou de production insuffisante de bile. On ne doit pas la prescrire quand la constipation est provoquée par une tension excessive de la paroi du côlon. En effet, les anthrones et les anthranols provoquent des vomissements; toutefois, la virulence de cette action s'estompe après un stockage prolongé de la plante.
ESPÈCES **VOISINES** La cascara sagrada ou écorce sacrée *(Rhamnus purshiana),* originaire de la côte pacifique de l'Amérique du Nord, a une action similaire à celle de la bourdaine. Le nerprun *(Rhamnus carthartica),* originaire d'Europe, est aujourd'hui employé en médecine vétérinaire.
ATTENTION L'écorce fraîche étant très purgative, ne consommer que celle qui a été stockée pendant au moins un an. Les baies peuvent être toxiques.

Rhus glabra
(Anacardiacées)

SUMAC BLANC

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques composées et appariées, et à fleurs vert et rouge en ombelles et à baies rouges (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, le sumac blanc pousse en lisière des forêts, le long des haies et des clôtures et dans les friches. La racine est récoltée en automne, et les baies, en été.
PARTIES UTILISÉES Écorce des racines, baies.
CONSTITUANTS Tanins, composés phénoliques (uruskiols).
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient le sumac blanc ou des espèces voisines pour soigner les hémorroïdes, les saignements rectaux, h dysenterie, les maladies vénériennes et les hémorragies consécutives à l'accouchement. John Josselyn, un naturaliste américain du XVII[e] siècle, observa que « les Anglais font bouillir cette plante dans la bière, qu'ils boivent en cas de refroidissement; les Indiens, desquels les Anglais ont acquis la plante, font de même. »
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'écorce **de la racine du sumac blanc est astringente,** et souvent employée en décoction.
Elle soulage la douleur causée par les diarrhées ou la dysenterie. En application, elle diminue les pertes vaginales ainsi que les éruptions cutanées; en gargarisme, elle soulage les irritations de la gorge. Les baies sont diurétiques, combattent la fièvre et peuvent être efficaces contre les diabètes tardifs. Les baies sont astringentes; en gargarisme, elles soulagent les maux de gorge ou de la bouche.
ESPÈCES VOISINES *Rhus anmatica* a des propriétés similaires. Le lierre vénéneux *(Rhus radicans)* était autrefois employé contre les rhumatismes, la paralysie et certaines affections dermatologiques. Très urticant, il peut provoquer de graves dermatites.

Ribes nigrum
(Grossulariacées)

CASSIS, GROSEILLIER NOIR

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques dentées en scie, à petites fleurs vert pâle et à baies brunes en grappes (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le cassis est originaire des régions tempérées d'Europe, d'Asie Mineure et de l'Himalaya. Il est cultivé dans l'Europe de l'Est pour son fruit aigre-doux.
Les feuilles sont récoltées au début de l'été, et les baies en fin de saison, à maturation.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, baies, bourgeons.
CONSTITUANTS Les feuilles contiennent des flavonoïdes, des prodelphinidols et une huile essentielle. Les baies contiennent des flavonoïdes, des proanthocyanidines et des sucres (10 à 15%). Les graines contiennent des acides linoléiques et des acides alpha-linoléniques, jusqu'à 18% d'acide gamma-linolénique et 9 % d'acide stéaridonique. Cependant, la plupart des huiles de cassis vendues dans le commerce étant raffinées, elles ont perdu ces éléments.
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** En Europe, les feuilles de cassis sont employées comme diurétique. Les feuilles fluidifient le sang et font baisser la tension artérielle. Elles servent aussi, en gargarisme, à soigner les irritations de la gorge et les aphtes. Selon des chercheurs français, les feuilles de cassis stimulent la sécrétion de cortisol par les glandes surrénales, ce qui augmente l'activité du système nerveux sympathique. Cette



LE CASSIS, cultivé en Europe de l'Est, est récolté en été. Son jus est extrêmement riche en vitamine . C, accroissant la résistance du système immunitaire.

dernière caractéristique fait du cassis un excellent remède contre le stress. Les baies et leur jus sont très riches en vitamine C. Ils accroissent la résistance du système immunitaire et soignent efficacement les refroidissements et la grippe. Selon l'herboriste R. F. Weiss, le jus est «aussi bon sinon meilleur que celui du citron *(Citrus limon, p.* 85) pour les patients atteints de pneumonie, de grippe, etc. » Le jus est recommandé en cas de diarrhée et d'indigestion. Il est meilleur frais ou conditionné sous vide que concentré.

Ricinus communis
(Euphorbiacées)

RICIN

DESCRIPTION Arbuste à feuilles persistantes à l'état sauvage, mais comportant des fleurs femelles et des capsules piquantes rouges contenant des graines lorsqu'il est cultivé (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le ricin est probablement originaire d'Afrique de l'Est. On le cultive dans toutes les régions tropicales, mais surtout en Afrique et en Asie méridionale. La capsule est récoltée toute l'année juste avant sa maturation, **qui** se poursuit par une exposition au soleil.
PARTIES UTILISÉES Huile des graines, graines.
CONSTITUANTS La graine contient de 45 à 55% d'huile fixe, constituée principalement de glycérides d'acide ricinoléique, de la ricine (une **lectine toxique), de la ricinine** (un alcaloïde).
HISTOIRE ET TRADITIONS L'huile de ricin est utilisée depuis plus de 4 000 ans. Jusqu'à une date récente, elle servait à «purifier l'organisme». Le souvenir de son goût déplaisant est partagé par de nombreuses personnes.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'huile de ricin a la réputation d'être puissamment laxative (et, à plus fortes doses, purgative), et de déclencher des spasmes intestinaux 3 à 5 heures environ après l'ingestion. L'huile de ricin est si efficace qu'on l'emploie aujourd'hui dans les cas d'empoisonnement pour purifier l'appareil digestif. Bien tolérée par la peau, elle entre dans la composition de préparations médicinales et cosmétiques. En Inde, l'huile de ricin sert à masser les seins des femmes ayant accouché pour stimuler la lactation. Les phytothérapeutes indiens la prescrivent en cataplasme sur les articulations enflammées.
ATTENTION Ne pas absorber les graines : leur ingestion est mortelle — deux d'entre elles suffisent pour tuer un adulte — mais les toxines sont absentes de l'huile obtenue par pressage. A éviter pendant la grossesse. Ne pas consommer plus de quelques semaines d'affilée en cas de traitement **contre la constipation.**

LE RICIN est surtout cultivé pour son huile, qui a un usage médicinal. Celle-ci sert aussi de lubrifiant dans l'industrie cosmétique.

Rosa canina
(Rosacées)

ÉGLANTIER

DESCRIPTION Plante grimpante vivace à rameaux dressés et retombants, à feuilles pennées, à fleurs rosés ou blanches et à fruit rouge (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie et d'Afrique du Nord, l'églantier pousse en bordure des haies, dans les fourrés et sur les friches. Le fruit est récolté en automne.
PARTIE UTILISÉE Fruit (cynorrhodon).
CONSTITUANTS Vitamines C (jusqu'à 1,25 %), A, Bl, B2, P et K, flavonoïdes, tanins (2 à 3%), acides maligne et citrique, caroténoïdes, huile essentielle et D-sorbitol.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le fruit de l'églantier était une friandise appréciée au Moyen Age. De nombreuses croyances populaires font état de l'efficacité de l'églantier dans le traitement des maladies pulmonaires même s'il n'était pas autant apprécié que le rosier rouge, son parent (voir *Rusa gallica,* notice suivante).
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** Le fruit de l'églantier a une teneur très élevée en vitamines et est légèrement diurétique. Consommé frais, il procure à l'organisme un apport nutritif important, sous une forme rapidement assimilable. Ainsi, le sirop du fruit de l'églantier est recommandé aux enfants. Le tanin du fruit en fait un remède léger contre la diarrhée. Enfin, le fruit étanche la soif et apaise les inflammations gastriques.

Rosa gallica
(Rosacées)

ROSIER ROUGE,
ROSIER DE PROVINS

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques dentées, à tige parsemée de piquants, à fleurs rouges ou rosés et à fruit écarlate (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Moyen-Orient, la rosé ne pousse pas à l'état sauvage. On la cultive depuis 3 000 ans. Les fleurs sont cueillies en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (géraniol, nérol, citronellol, acide géranique et autres composants) et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS La rosé, originaire d'Iran, est cultivée depuis l'Antiquité. Sappho, poétesse grecque du VI[e] siècle av. J.-C., décrivit la rosé rouge comme la «reine des fleurs». A Rome, celle-ci était utilisée lors des fêtes et on mangeait ses pétales. L'eau de rosé fut distillée par un médecin arabe, Avicenne (980-1037). Au Moyen Âge et à la Renaissance, on considérait la rosé comme un remède en cas de dépression.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Aujourd'hui, en phytothérapie, on ne fait plus



L'ÉGLANTIER produit un fruit qui procure un excellent apport en vitamines.

grand cas des effets médicinaux de la rosé, mais ceux-ci gagneraient à être redécouverts L'huile essentielle («essence de rosé») est employée en aromathérapie **comme** sédatif léger et anti-inflammatoire Les pétales, astringents grâce aux tanins, sont utilisés en gargarisme ou collutoire. Ils diminuent le taux de cholestérol. L'eau de rosé est aussi légèrement astnngente et constitue une lotion efficace en cas d'irritations de l'œil

ATTENTION Ne pas absorber d'huile essentielle sans avis médical.

Rubia tinctorum

(Rubiacées)

GARANCE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées, à fleurs blanches tirant sur le vert et à baies noires à 2 pépins (1 m de haut)

HABITAT ET CULTURE La garance est originaire d'Europe du Sud, d'Asie Mineure et d'Afrique du Nord Elle pousse sur les friches, dans les haies et la rocaille. La racme est récoltée en automne

PARTIE UTILISÉE Racine.

CONSTITUANTS Dénvés d'anthraqumone (dont acide ruberythnque, alizanne) purpurine (colorant), indoide (aspéruloside), résine et calcium

HISTOIRE ET TRADITIONS À travers l'histoire, la garance était principalement employée en tant que teinture — ses racines fermentées produisent en effet un pigment rouge très apprécié dans l'industrie textile Dans l'Antiquité, la racine de garance servait à traiter la jaunisse, la sciatique et les paralysies, elle était également employée comme diurétique Ingérée, la garance teinte le lait maternel et les urines

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Tombée en désuétude au XIX[e] siècle, la garance est parfois encore prescrite en cas de calculs rénaux et biliaires.

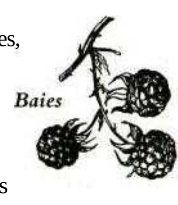
Rubus fruticosus

(Rosacées)

MÛRIER SAUVAGE,
RONCE DES BUISSONS, RONCIER

DESCRIPTION Peut arbre à feuilles portant 3 à 5 lobes, à fleurs blanches ou rosé pâle et à grappes de baies noires (4 m de haut)

HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tempérées d'Europe, le mûner sauvage s'est acclimaté en Amérique et en Australie II pousse surtout dans les friches, les haies et les forêts Les feuilles et les baies sont récoltées en été et en automne.



PARTIES UTILISÉES Feuilles, baies

CONSTITUANTS Dans les feuilles tanins, flavonoïdes, acide gallique Dans le fruit anthocyanes, pectine, acides et vitamine C

HISTOIRE ET TRADITIONS **Dès le 1° Siècle** de notre ère, le médecin grec Diosconde conseille d'utiliser les fruits à maturité en gargarisme pour soigner les irritations de la gorge Puis la feuille de mûner est employée pour nettoyer et favoriser la cicatrisation des blessures Les branches de mûner, qui en grandissant forment spontanément une arche, étaient créditées de vertus magiques. En Angleterre, on faisait passer les enfants souffrant de hernies sous ces «arches» dans l'espoir d'une guenson miraculeuse.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Les feuilles sont très astringentes et peuvent être employées pour traiter les aphtes et fortifier les gencives, en gargarisme, elles soignent les maux de la gorge ; en décoction, elles font cesser la diarrhée et calment les hémorroïdes.

ESPÈCES VOISINES *Voir* le framboisier *(Rubus idaeus,* notice suivante)

Rubusidaeus

(Rosacées)

FRAMBOISIER

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques, à tiges hénssées de piquants, à feuilles vertes (3 à 7 folioles), à fleurs blanches et à baies rouge pâle (2 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Onginaire d'Europe et d'Asie, le framboisier pousse aujourd'hui dans la plupart des régions tempérées



LES FEUILLES DE FRAMBOISIER sont employées depuis l'Antiquité comme astringent.

Les feuilles sont récoltées au début de l'été, les fruits en été, à matunté

PARTIES UTILISÉES Feuilles, fruit.

CONSTITUANTS Dans la feuille polypeptides, flavonoides et tanins Dans le fruit pectine, sucres, acides, vitamines A, B 1 et C

HISTOIRE ET TRADITIONS En 1735, l'herbonste irlandais K'Eogh décnt les utilisations médicinales du framboisier- «Une **application de miel et de fleurs écrasées traite** les inflammations de l'œil, les fièvres et les furoncles Le fruit est bon pour le cœur et les infections buccales. » Depuis des siècles, les feuilles sont également présentes sous forme de tisane pour faciliter l'accouchement.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Aujourd'hui, on prescrit toujours les feuilles de framboisier pour préparer le travail de l'accouchement Leur action fortifierait le muscle lisse de l'utérus (myomètre), accroissant ainsi l'amplitude des contractions et, ce faisant, aiderait à expulser l'enfant En décoction, les feuilles soignent les diarrhées Elles ont un effet astringent en application, sur les yeux en cas de conjonctivite, et en bain de bouche contre les aphtes, en lotion, les feuilles guénssent les ulcères, les plaies et traitent les pertes blanches abondantes Très nutntif, le fruit est également un astringent léger

ATTENTION Ne pas absorber à des fins médicinales en début de grossesse.

VOIR **AUSSI Accouchement,** p 317.

Rumex acetosella

(Polygonacées)

PETITE OSEILLE, SURELLE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles basales et à tiges pointues portant des fleurs vertes qui deviennent rouges à maturation (1 m de haut).

HABITAT ET CULTURE La petite oseille pousse dans toutes les régions tempérées, de préférence dans les clainères et les prairies On la récolte au début de l'été.

PARTIES UTILISÉES Feuilles.

CONSTITUANTS Oxalates, anthraqumones (chrysophanol, émodine, physcione, rhéme).

HISTOIRE ET TRADITIONS En plus de son usage culinaire (en salade), la petite oseille pourrait contribuer au traitement du cancer Les Indiens d'Amérique en font une préparation, «l'essiac», en la mélangeant à de la bardane *(Arctwm lappa,* p. 65), à de l'orme rouge *(Ulmus mbra,* p 145) et à la rhubarbe de Chine *(Rheum palmatum,* p 127) En Occident, on emploie cette préparation depuis le début du XX[e] siècle, après qu'une infirmière canadienne eut observé qu'elle avait aidé la guenson d'un cancer du sein L'utilisation de l'essiac est, depuis cette date, assez irrégulière, aucune preuve clinique de son efficacité n'ayant été apportée à ce jour.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La petite oseille a un effet purgatif- son JUS est en effet un puissant diurétique. Comme les autres plantes de sa famille, c'est un laxatif léger grâce aux anthraqumones contenues dans la plante Elle possède une certaine efficacité en cas de traitements prolongés, en particulier pour les maladies

chroniques de l'appareil digestif.
ESPÈCES VOISINES L'oseille *(Rumex acetosa)* a un effet purifiant sur l'organisme. *Voir* aussi la parelle *(Rumex crispus,* p. 264) et la rhubarbe de Chine *(Rheum palmatum,* p. 127).
ATTENTION La petite oseille ne doit pas être consommée par des personnes souffrant de calculs rénaux.

Rumex crispus

(Polygonacées)

PATIENCE SAUVAGE, PATIENCE CRÉPUE

DESCRIPTION Plante vivace, de 1 m de hauteur, à feuilles lancéolées et à multiples petites fleurs vertes disposées en épis sur la partie supérieure des tiges.
HABITAT ET CULTURE Plante commune des bords de routes et des fossés, la patience sauvage pousse dans le monde entier sur les terrains incultes. La racine est déterrée en automne, pilée et séchée.
PARTIES UTILISÉES Racine.
CONSTITUANTS Anthraquinones (env. 2,5%), tanins (3 à 6%), flavonoïdes et oxalates.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La plante est rarement utilisée en tant que telle, mais , généralement associée à d'autres plantes dépuratives comme la bardane *(Arctium lappa,* p. 65) et le pissenlit *(Taraxacum officinale,* p. 141) pour soigner des troubles dus à un taux de toxines élevé dans l'organisme. Son action laxative douce en fait un remède précieux contre la constipation, notamment quand elle est associée avec un régime pour lequel la teneur en fibres est importante. En stimulant le côlon, elle permet une élimination plus facile des selles et une réabsorption faible des déchets, une forme d'intoxication qui risque de se produire en cas de paresse intestinale. La patience sauvage peut en outre stimuler la sécrétion de la bile, qui contribue à éliminer les déchets par les voies biliaires. On la prend en outre pour soigner les problèmes cutanés comme l'acné, l'eczéma, les infections mycosiques et contre les arthrites.
RECHERCHES EN **COURS** Les anthraquinones sont laxatives et purgatives (voir *Cassia senna, p*. 76), mais cette activité est relativisée par les tanins qui contrent les effets irritants des anthraquinones sur l'intestin. La présence d'oxalates indique que la patience sauvage doit être évitée en cas de goutte et de calculs rénaux. La feuille possède d'importants taux d'oxalates et l'empoisonnement et la mort ont résulté du fait d'ingérer les feuilles comme salade.
ATTENTION A éviter pendant la grossesse et l'allaitement.

Ruscus aculeatus

(Ruscacées)

FRAGON, PETIT HOUX

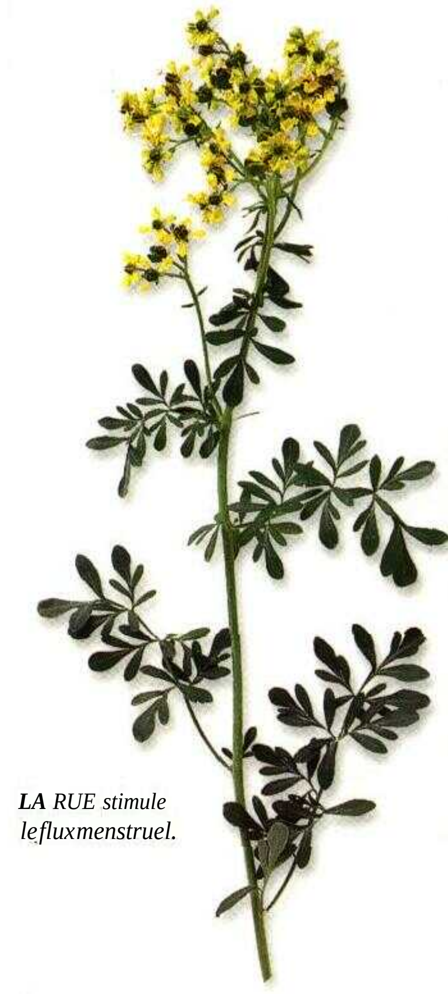
DESCRIPTION Plante vivace à feuilles en forme d'écaillés, à certaines tiges aux extrémités toujours vertes aplaties (cladodes, portant les fleurs) et à baies rouges (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le fi-agon pousse en Europe, en Asie Mineure et en Afrique du Nord. Cette espèce, protégée à l'état sauvage, pousse dans les bois et sur les friches. Les plantes cultivées sont récoltées en automne, quand les fruits sont mûrs.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, rhizome.
CONSTITUANTS Saponosides stéroïdiques (ruscogénine et néoruscogénine). Ces composants ont une structure chimique comparable à celle de la diosgénine, que l'on trouve dans l'igname sauvage *{Dioscorea villosa,* p. 93).
HISTOIRE ET TRADITIONS Très employé dans l'Antiquité. Selon le médecin grec Dioscoride, le fi-agon est diurétique et provoque les règles ; il est également un remède efficace contre les calculs, la jaunisse et les maux de tête.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Bien que le fi-agon soit peu utilisé dans la phytothérapie anglo-américaine, il constitue en Allemagne un remède courant pour les troubles veineux. Il est efficace dans le traitement des varices et des hémorroïdes. Les extraits de la plante peuvent être ingérés ou appliqués sur les jambes variqueuses.
RECHERCHES EN COURS De nombreuses recherches ont attesté l'efBcacité de la plante dans ce domaine. Lors d'une étude où a été appliqué du fragon sur les varices de certains patients, on a pu observer 2 h 30 plus tard une contraction de l'ordre de 1,25 mm de l'artère fémorale.
ATTENTION Déconseillé en cas **de tension** artérielle élevée.

Ruta graveolens

(Rutacées)

RUE

DESCRIPTION Plante aromatique fétide vivace, à feuilles trilobées, à fleurs jaunes à 5 pétales et à capsules rondes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La rue pousse dans les pays du bassin méditerranéen, de préférence sur des sites ouverts et ensoleillés. On la cultive dans le monde entier comme plante d'agrément ou pour ses propriétés médicinales. Les parties aériennes sont récoltées en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS 0,5% d'huile essentielle (dont 50 à 90 % de 2-undécane), flavonoïdes (dont rutine), furanocoumarines (dont bergaptène), environ 1,4% d'alcaloïdes quinoléiques (dont faganne, arbonnine, skimmianine).
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans l'Antiquité, en Grèce et en Egypte, la rue était employée pour stimuler l'apparition des règles, pour provoquer des avortements et pour renforcer l'acuité visuelle.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** La rue est présente pour régulariser l'apparition des règles, car elle a un effet stimulant sur les muscles de l'utérus. En Europe, elle sert à soigner des pathologies aussi diverses que l'hystérie, l'épilepsie, le vertige, la colique, les parasites intestinaux, l'empoisonnement et les affections des yeux. Dans ce dernier cas, on utilise la rue en infusion, que l'on applique sur les yeux cernés ou fatigués, mais également pour «améliorer la vue».
On prescrit aussi la rue contre la sclérose en plaques et *la.* paralysie de Bell. La rutine a pour particularité de renforcer les parois des vaisseaux sanguins et d'abaisser la tension.
ESPÈCES **VOISINES** Les espèces *Ruta chalepensis,* originaires du bassin méditerranéen, sont utilisées comme vermifuges, pour provoquer les règles et désinfecter les yeux.
ATTENTION La rue est toxique à fortes



LA RUE stimule lefluxmenstruel.

doses Ne pas utiliser pendant la grossesse La plante fraîche provoquant des dermatites, il est recommandé de la manipuler avec des gants En usage interne, la rue provoque des allergies en cas d'exposition au soleil

Salvia sclarea
(Lamiacées)

SAUGE SCLARÉE

DESCRIPTION Plante bisannuelle à tige a section quadrangulaire, à feuilles ovales en cœur et à fleurs bleues ou violettes
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe du Sud et du Moyen Age, la sauge sclarée est aujourd'hui cultivée en France et en Russie pour son huile essentielle Elle pousse sur des sols secs très ensoleillés. On la récolte en été, de préférence dans sa seconde année
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, graines
CONSTITUANTS 0,1 % d'huile essentielle (principalement linalol et acétate de Imalyle), diterpènes (sclaréol) et tanins
HISTOIRE ET TRADITIONS La sauge sclarée est considérée traditionnellement comme moins puissante que sa parente, la sauge *(Sali/ta qffianahs,* p 131). On utilisait plus particulièrement ses graines pour traiter les affections des yeux En 1652, l'herbonste anglais Nicolas Culpeper recommande une décoction de graines de sauge pour aider à retirer les échardes et les épines.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La sauge sclarée est aromatique et antispasmodique, on l'emploie en cas de troubles de l'appareil digestif, notamment l'indigestion ou les flatulences On la considère comme un tonique, mais aussi comme un antalgique léger en cas de règles douloureuses Elle a une action stimulante sur l'ovulation; on la recommande donc en cas d'insuffisance hormonale La sauge sclarée est également efficace en cas de troubles liés à la ménopause.
ATTENTION Ne pas absorber l'huile essentielle Déconseillée pendant la grossesse.

Sanguinaria canadensis
(Papavéracées)

SANGUINAIRE

DESCRIPTION Plante vivace à latex rouge, a feuilles palmées et à tige unique à fleurs blanches de 8 à 12 pétales (15 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE Originaire du nord-est de l'Amérique du Nord, la sanguinaire pousse dans les forêts profondes On la cultive comme plante d'agrément On récolte le rhizome en été ou en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome
CONSTITUANTS Alcaloïdes isoqumoléiques (1 %), dont 50% de sangumanne, et d'autres comme la chélibonne
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Amérindiens employaient la sanguinaire contre la fièvre et les rhumatismes, comme vomitif, et... dans les ntes de divination! L'extrait liquide de rhizome, de couleur rouge, était employé comme cosmétique. De 1820 à 1926, la sanguinaire fut officiellement classée comme un expectorant dans la *Pharmacopée des Etats-unis*

Sanguinaria

EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** De nos jours, on présent la sanguinaire pour favoriser l'évacuation des mucosités bronchiques par la toux Expectorante, la sanguinanne qu'elle contient a également des propriétés antiseptiques ou anesthésiques locales. On préconise la sangumanne contre la bronchite chronique, et, en raison de son effet antispasmodique, contre l'asthme et la coqueluche En gargansme, la sanguinaire soulage les imtations de la gorge En onguent ou en lotion, elle soigne les infections fongiques de la peau, (pied d'athlète ou verrues) En pulvérisations nasales, la sanguinaire traite les polypes du nez.
ATTENTION A utiliser sous surveillance médicale Vomitive (sauf à doses infimes), la sanguinaire est toxique a fortes doses. A éviter pendant la grossesse, l'allaitement ou en cas de glaucome

Sanguisorba officinalis
(Rosacées)

SANGUISORBE
GRANDE PIMPRENELLE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles composées, à 13 **folioles et à fleurs pourpres** (60 cm de haut)
HABITAT ET CULTURE Ongmaire d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie, la sanguisorbe pousse dans les pâturages humides, en particulier dans les zones montagneuses Cultivée comme fourrage ou comme plante potagère, elle est récoltée en été
PARTIES UTILISÉES Parties aénennes, racine
CONSTITUANTS Tanins, dont acide sanguisorbique, acide phénolique, **amidon, oxalate de** calcium et huile essentielle
HISTOIRE ET TRADITIONS En Europe, la sanguisorbe était employée comme **fourrage et entrait dans la fabncation de la** bière Comme l'indique son nom latin, *sanguts sorbeo* («J'étanche le sang»), on l'utilisait pour cicatnser les blessures.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Cette plante est toujours employée en Europe et en Chine pour arrêter les hémorragies ou en cas de règles abondantes En lotion ou onguent, on l'applique sur les hémorroïdes, les brûlures, les blessures et l'eczéma Elle est également utilisée comme astringent, et pour soigner les troubles de l'appareil digestif comme la diarrhée, la dysenterie, et la colite, lorsque celle-ci s'accompagne de saignements
RECHERCHE EN COURS Des tests menés en Chine ont révélé que la plante entière soigne mieux les brûlures que les tanins qui en sont extraits Un onguent à base de racine et de graisse d'origine minérale a guén des patients atteints d'eczéma.

Sanicula europaea
(Apiacées)

SANICLE

DESCRIPTION Plante vivace à tige dressée, à feuilles vert foncé et à fleurs blanc-rosé à 5 pétales réunies en ombelles (40 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La sanicle pousse en Europe, mais aussi en Asie Mineure et en Asie centrale On la trouve dans les régions boisées, de préférence sombres et humides On la récolte en été
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Jusqu'à 13% de sapomnes, allantome, huile essentielle, tanins, acide chlorogénique et rosmanmque, mucilage et vitamine C
HISTOIRE ET TRADITIONS On doit à la sainte allemande Hildegarde de Bmgen (1098-1179) la plus ancienne descnption des propnétés de la sanicle, dont l'usage ne se répandit qu'au XVe et au XVI^1'^ siècle Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) la mentionne, et rapporte que « cette plante est détersive et vulnéraire, on l'emploie pour les pertes de sang, pour déboucher et pour fortifier les viscères Elle est très utile dans les pertes de sang, les hémorragies, la dysentene. »
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Connue depuis des siècles pour son aptitude à cicatnser les blessures et a arrêter les hémorragies internes — l'allantoine favorise la guénson des tissus endommagés ; l'acide rosmannique est un anti-mflammatoire —, la sanicle est toutefois peu employée en Europe On la présent en cas de saignements intestinaux ou stomacaux, de crachats de sang ou de saignements du nez On peut également l'employer pour soigner la diarrhée, la dysenterie, les affections des bronches ou de la gorge et la bronchite.

Cette plante, à la réputation purgative, peut être utilisée, par voie interne, en cas d'affection cutanée. Sous forme de cataplasme, on l'utilise pour traiter les blessures, les brûlures, les engelures **les hémorroïdes et les inflammations de la peau.**

Santalum album
(Santalacées)

SANTAL BLANC

Santal blanc

DESCRIPTION Arbre semi-parasite à feuilles persistantes, à fleurs jaunes et à petit fruit noir (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde, le santal blanc est cultivé dans toute l'Asie du Sud-Est pour son bois et son huile essentielle., Les arbres sont coupés toute l'année.
PARTIES UTILISÉES Bois, huile essentielle.
CONSTITUANTS De 3 à 6 % d'huile essentielle (90 % d'alcools sesquiterpéniques alpha et bêtasantalol), résine et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Inde et en Chine, on apprécie l'arôme du santal blanc depuis plus de 2 000 ans. Dans la liturgie hindouiste, le bois est souvent brûlé sous forme d'encens. Le cœur du bois, qui est exploité en parfumerie, a en Chine un usage, médicinal depuis le VIe siècle de notre ère.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En raison de leurs propriétés antiseptiques, le santal blanc et son huile essentielle sont employés pour soigner les pathologies de l'appareil génito-urinaire, comme la cystite et la blennorragie. En médecine ayurvédique, on utilise une pâte de bois de santal contre l'urticaire. En Chine, le santal blanc a la réputation d'apaiser les douleurs pulmonaires et abdominales.
ATTENTION Ne pas absorber d'huile essentielle.

Saponaria officinalis
(Caryophyllacées)

SAPONAIRE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles lancéolées et à fleurs à 5 pétales regroupées (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions tempérées d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord, la saponaire pousse dans les clairières et les fnches. On la cultive souvent comme plante ornementale. Les parties aériennes sont récoltées en été; **la** racine est déterrée en automne.
PARITES UTILISÉES Racine, parties aériennes.
CONSTITUANTS Saponines (environ 5 %, gypsogénine), résine et une petite quantité d'huile essentielle.
HISTOIRE ET TRADITIONS On a longtemps employé la saponaire comme substitut au savon, notamment pour laver le linge.
Un médecin néerlandais, Boerhaave (1668-1738), **recommandait** la **saponaire pour** soigner la jaunisse.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** En usage interne, la saponaire est surtout un expectorant : très irritante, elle stimule en effet la toux et fluidifie les mucosités des voies respiratoires. La saponaire est donc prescrite contre la toux, la bronchite et, dans certains cas, l'asthme. On peut également l'utiliser en cas de douleurs rhumatismales ou arthritiques. Une décoction de racine, ou — moins efficace — une infusion des parties aériennes constitue un bon remède contre l'eczéma ou les affections dermatologiques.
ATTENTION Potentiellement toxique, à utiliser sous surveillance médicale.



***LA** SAPONAIRE est* ***un** expectorant naturel utilisé pour traiter les toux et la bronchite.*

Sargassum fusiforme
(Sargassacées)

SARGASSE

DESCRIPTION Algue de couleur brune à longues frondes.
HABITAT ET CULTURE La sargasse pousse le long des côtes de Chine et du Japon en larges colonies flottant sur l'eau. On la récolte depuis le rivage ou en pleine mer tout au long de l'année.
PARTIE UTILISÉE Plante entière.
CONSTITUANTS Acide alginique, polysaccharides, potassium et iode.
HISTOIRE ET TRADITIONS Wang Tao, un médecin chinois du VHP siècle, recommande la sargasse contre le goitre (augmentation du volume de la glande thyroïde due à une carence en iode). Cette algue est également consommée dans la cuisine chinoise et japonaise.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La sargasse est employée de manière identique au fucus (*Fucus vesiculosus*, p. 212).
En médecine chinoise, on la prescrit principalement pour traiter les affections thyroïdiennes provoquées par des carences en iode. On la recommande pour d'autres cas d'hypertrophie (augmentation anormale) de la thyroïde, comme la maladie d'Hashimoto. La sargasse est aussi employée contre les scrofules (hypertrophie des ganglions lymphatiques provoquée par des affections tuberculeuses) et les oedèmes (rétention d'eau).
RECHERCHES EN **COURS** Selon des recherches chinoises, la sargasse aurait une action antifongique et anticoagulante.
ESPÈCE VOISINE En médecine chinoise, *Sargassum fusiforme* est employé comme *Sargassum pallidum.*
ATTENTION Utiliser sous contrôle médical.

Sarothamnus scoparius, syn. *Cytisus scoparius*
(Fabacées)

GENÊT À BALAI

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques stipulées, à longues tiges fines et rigides, et à fleurs d'un jaune éclatant issues d'épines.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le genêt à balai pousse plus particulièrement dans les landes et les clairières. Il s'est acclimaté dans toutes les régions tempérées ainsi qu'en Afrique du Nord. Les fleurs sont récoltées du printemps à l'automne.
PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries.
CONSTITUANTS Alcaloïdes quinolizidiniques (en particulier spartéine, lupanine, genistéine), aminés aromatiques (dont tyramine), flavonoïdes, huile essentielle, acides caféique et p-coumarique, tanins et pigments.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom scientifique, comme le nom usuel du genêt, évoque l'emploi qu'on en faisait (*scopa* signifie balai, en latin). Les propriétés médicinales de cette plante n'apparaissent qu'au Moyen Age. Les Plantagenêts tirèrent leur nom de la présence dans leurs armoiries

d'un rameau de genêt (en latin, *planta genista).* En cuisine, on utilise également la fleur du genêt comme condiment, de la même manière que les câpres *(Capparis spinosa,* p. 182).

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La spartéine abaisse le rythme cardiaque. On utilise le genêt à balai pour régulariser l'activité cardiaque. Cette plante est également un diurétique efficace, qui stimule la production d'urine. Par son action contractante des muscles de l'utérus, le genêt à balai empêche les saignements après les accouchements. ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. A proscrire pendant la grossesse ou en cas de tension artérielle élevée. Cette plante est soumise à des restrictions légales dans de nombreux pays.



LE GENÊT A BALAI contribue à abaisser le rythme cardiaque.

Satureja montana

(Lamiacées)

SARRIETTE DES MONTAGNES

DESCRIPTION Plante aromatique vivace à feuilles lancéolées et à fleurs blanches et rosés regroupées (40 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe du Sud, la sarriette vivace pousse dans les lieux ensoleillés et bien drainés. Elle est souvent cultivée comme plante d'agrément. Les fleurs sont récoltées en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, huile essentielle.
CONSTITUANTS Environ 1,6% d'huile essentielle, nche soit en carvacrol, soit en thymol.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dioscoride et Galien, deux médecins de l'Antiquité, classèrent la sarriette vivace parmi les plantes «réchauffantes et séchantes» ; cette plante était censée avoir les mêmes effets thérapeutiques que le thym *(Thymus vulgaris,* p. 143).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Très employée en cuisine, la sarriette possède des vertus médicinales. Elle **combat les flatulences, stimule la digestion, et traite** les coliques. Elle a un effet «réchauffant» et on la préconise en cas d'infections des voies respiratoires (bronchite). L'huile essentielle est un bactéricide puissant qui permet de traiter des infections dermatologiques (candidoses) ou les mycoses.
ESPÈCES VOISINES La sarriette des jardins *(Satureia hortensis)* a des propriétés similaires mais **son** huile essentielle est moins puissante. Le calament *(Çalamintha ascendens,* p. 180) est également très proche.
ATTENTION Ne **pas** utiliser sans surveillance médicale. A éviter durant la grossesse.

***LA** SARRIETTE DES MONTAGNES est employée pour traiter les flatulences, l'indigestion et la colique.*

Saussurea lappa syn. *S. costus*

(Astéracées)

SAUSSUREA

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles alternes et à fleurs pourpres ou bleutées (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sous-continent indien, le saussurea est très répandu dans les régions montagneuses du Cachemire. On récolte la racine en automne.
PARTIES UTILISÉES Racine, huile essentielle.
CONSTITUANTS Huile essentielle (costulactone, costol, costène), alcaloïde (saussarine) et résine. La saussarine apaise le système nerveux parasympathique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le saussurea est employé en médecine indienne depuis 2 500 ans. Il a également été introduit en Chine et au Moyen-Orient. La racine est très employée en parfumerie. En Inde, on la considère comme aphrodisiaque; on l'utilise pour retarder le blanchissement des cheveux.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** En médecine ayurvédique, on prescrit le saussurea comme tonique, antiseptique et stimulant. Associée à d'autres plantes, la racine est prescrite dans certaines pathologies respiratoires (bronchite, toux ou asthme) ou contre le choléra.
ATTENTION L'absorption d'huile essentielle est contre-indiquée.

Schizonepeta tenuifolia

(Lamiacées)

JING JIE

DESCRIPTION Plante vivace à tige angulaire dressée, à feuilles lancéolées et à petites **fleurs (8 m de haut).**
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Extrême-Orient, lejingjie est cultivé à grande échelle dans l'est de la Chine. Les parties aériennes sont récoltées en **automne.**
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile essentielle, renfermant de la menthone et du **limonène.**
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En médecine chinoise, lejingjie est considéré comme une plante à la fois aromatique et «réchauffante». On le prescrit surtout contre les furoncles et l'urticaire. Le jing jie stimule la transpiration. Il fait baisser la fièvre et soigne les refroidissements ainsi que la rougeole. On l'emploie avec le bo he *(Mentha haplocalyx,* p. 233).
RECHERCHES EN **COURS** En Chine, des études ont montré que lejingjie stimule la circulation dans les vaisseaux capillaires.

Scolopendrium vulgare

(Aspléniacées)

SCOLOPENDRE

DESCRIPTION Fougère à frondes en touffes, à deux rangées de spores sur la face intérieure (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La scolopendre pousse presque partout en Europe, en Afrique du Nord, en Asie Mineure et en Aménque du Nord, dans les bois ombragés, sur les talus et les murs. Les frondes sont récoltées en été.



LA** SCOLOPENDRE, qui pousse dans les bois et les endroits ombragés de l'hémisphère Nord, **est** surtout employée aujourd'hui comme **astringent léger.

PARTIES UTILISÉES Frondes.
CONSTITUANTS Tanins, mucilage, flavonoïdes (dont leucodelphidme) et vitamine C.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «la scolopendre est apéritive et on s'en sert comme des autres capillaires dans **les embarras des viscères et pour emporter les** obstructions du foie et de la rate, pour dissiper la jaunisse et pour arrêter les flux de sang».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Autrefois, la scolopendre était recommandée pour cicatriser les blessures. Mais aujourd'hui, on l'emploie plutôt comme astringent léger. On la prescrit parfois contre la diarrhée ou les colites, et elle agirait efficacement sur le foie ou la rate. La scolopendre favorise l'évacuation des mucosités et est aussi légèrement diurétique.

Scrophularia nodosa
(Scrophulariacées)

SCROFULAIRE NOUEUSE

DESCRIPTION Plante vivace à tige rigide dressée, à feuilles ovales, à petites fleurs brunes en grappes et à graines vertes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Asie centrale et d'Amérique du Nord, la scrofulaire noueuse pousse dans les endroits humides : forêts, bords des cours d'eau et fossés. La plante est récoltée en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Iridoïdes (dont **aucubine,** harpagoside et harpagide), flavonoïdes, glucosides cardiotoniques et acides phénoliques. L'harpagoside et l'harpagide sont censées avoir une action antiarthritique et anti-inflammatoire.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le nom latin de la scrofulaire noueuse, *Scrophularia,* fait allusion à son ancien usage dans le traitement des scrofules. Ces lésions cutanées (tubercules) qui se forment dans les ganglions lymphatiques infectés par la tuberculose sont volumineuses, bien délimitées et fermes à la palpation. Elles ressemblent à la racine de la scrofulaire noueuse et, selon la doctrine des «signatures» (qui postule que l'aspect d'une plante indique l'organe sur lequel elle a une action médicinale), on la considérait comme le remède approprié pour soigner les scrofules. Ainsi, au XVIe et au XVIIe siècle, la scrofulaire noueuse était considérée comme le meilleur remède contre les tumeurs et les enflures.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La scrofulaire noueuse possède des propriétés purgatives. On l'utilise également en cas de maladies de la peau. Que ce soit en infusion ou en application, elle soigne efficacement certaines pathologies dermatologiques comme l'eczéma ou le psoriasis. En application, elle soulage les brûlures, les hémorroïdes et les ulcères. Aujourd'hui, on continue en Europe d'employer la scrofulaire noueuse contre les tumeurs. Légèrement diurétique, cette plante serait également efficace contre les vers.
ESPÈCES **VOISINES** La scrofulaire aquatique *(Scrophularia aquatica)* a les mêmes propriétés que *Scrophularia marylandica,* sa cousine américaine. En Chine, *Scrophularia ningopoensis* est antiseptique et purgative.
ATTENTION Ne pas consommer de scrofulaire en cas de problèmes cardiaques.

Selenicereus grandiflorus
(Cactacées)

CACTUS À GRANDES FLEURS

DESCRIPTION Plante vivace (cactus) à plusieurs branches dressées cylindriques, à racines aériennes, à grands bourgeons qui s'ouvrent la nuit et donnent des fleurs blanches, et à fruit rouge ovale (20 cm de haut).



LE CACTUS A GRANDES FLEURS possède des fleurs dont le cycle de floraison suit celui du soleil.

HABITAT ET CULTURE Originaire du Mexique et d'Amérique centrale, le cactus à grandes fleurs a quasiment disparu à l'état sauvage. Il est cultivé comme plante d'agrément ou pour ses vertus médicinales. Ses fleurs et ses jeunes tiges sont récoltées en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, jeunes tiges.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (cactine), glucosides flavoniques (isorhamnétine) et pigment. La cactine est un stimulant cardiaque aux propriétés similaires aux glucosides qui se trouvent dans les digitales (*voir* espèces *Digitalis,* p. 201).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Cette plante, assez rare et peu prescrite en phytothérapie contemporaine, est un bon remède pour le cœur, dont il stimule l'action en augmentant la puissance de ses battements et en abaissant son rythme cardiaque. On le prescrit dans diverses affections, comme l'angine de poitrine, pour abaisser la tension artérielle, ou comme fortifiant après un infarctus. Aux Antilles, le JUS tiré de la plante entière sert de vermifuge, les tiges et les fleurs traitant les douleurs rhumatismales.
ATTENTION Ne consommer que sous surveillance médicale. A hautes doses, cette plante peut provoquer des brûlures d'estomac et des hallucinations.

Sempervivum tectorum
(Crassulacées)

JOUBARBE DES TOITS

DESCRIPTION Plante vivace succulente à feuilles rondes et à tiges portant des fleurs rouges (10 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire d'Europe centrale et méridionale, la joubarbe des toits pousse désonnais à l'état sauvage en Europe du Nord, en Afrique du Nord et en Asie occidentale, de préférence dans les terrains sablonneux et secs. On la cultive couramment comme plante de jardin. On récolte les feuilles en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, jus des feuilles.
CONSTITUANTS Tanins, mucilage et acides malique et formique.
HISTOIRE ET TRADITIONS La joubarbe étant censée éloigner les éclairs et le feu, l'empereur des Francs Charlemagne (742-814) demandait à ses sujets de la



LA JOUBARBE renferme dans ses feuilles des tanins et un mucilage qui adoucissent la peau.

planter sur les toits de leurs habitations. Son nom scientifique — *Sempervivum* (vie éternelle) — se réfère à sa robustesse.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Les feuilles de joubarbe, comme leur jus, sont utilisées pour leurs effets rafraîchissants et astringents : en application externe, elles apaisent nombre d'affections cutanées, comme les brûlures, les blessures, les furoncles et les cors. La joubarbe resserre et adoucit la peau. On mâche les feuilles pour soulager les maux de dents, et l'on instille le jus dans le nez pour enrayer les saignements.
ATTENTION Ne pas utiliser la joubarbe par voie interne (risque de vomissements).

Senecio aureus
(Astéracées)

SÉNEÇON DORÉ

DESCRIPTION Plante dressée et vivace à feuilles lancéolées et à fleurs jaunes, semblables à des marguerites (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions orientales de l'Amérique du Nord, le séneçon doré pousse dans les marécages, sur les sols humides et au bord des cours d'eau. On récolte les parties aériennes en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile essentielle, alcaloïdes pyrrolizidiniques (notamment de la sénécine et de la sénécionine), tanins et résine. Isolés, les alcaloïdes pyrrolizidiniques sont très toxiques pour le foie.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens Catawbas utilisaient le séneçon doré pour traiter les affections gynécologiques et les douleurs provoquées par l'accouchement.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Chez les Anglo-Saxons, le séneçon doré était, jusqu'à une époque récente, employé pour provoquer les règles et soigner les troubles liés à la ménopause. De nos jours, il n'est prescrit qu'en usage externe, sous forme de douche vaginale, pour traiter les pertes blanches.
ESPÈCE VOISINE La jacobée *(Senecio jacobaea)* était traditionnellement employée en cataplasme ou en lotion pour soulager les douleurs rhumatismales.
ATTENTION Ne pas utiliser le **séneçon doré** par voie interne. N'est **délivré que sur** prescription médicale.

Sesamum indicum
(Pédaliacées)

SÉSAME, HEI ZfflMA (NOM CHINOB)

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles lancéolées ou ovales, à fleurs blanches, rosés ou mauves et à capsules contenant des petites graines grises (2 m de haut).



LES *GRAINES de sésame sont riches en acides gras insaturés et en calcium.*

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Afrique, le sésame est cultivé dans les régions tropicales et subtropicales. On récolte la racine en été et les graines, lorsque les capsules qui les contiennent prennent une teinte brun-noir.
PARTIES UTILISÉES Graines, huile des graines, racine.
CONSTITUANTS Dans les graines : 50% d'huile, renfermant des acides gras insaturés (environ 43 % pour chacun des deux acides, oléique et linoléique), 26% de protéines, de la vitamine A, de l'acide folique et des sels minéraux (dont du calcium), et lignanes.
HISTOIRE ET TRADITIONS On a découvert du sésame dans le tombeau du pharaon Toutankhamon (1370-1352 av.J.-C.). Dans l'Egypte ancienne, on pressait les graines pour en extraire de l'huile, qui servait à l'alimentation des lampes et à la fabrication d'onguents. En Chine et en Inde, on consomme du sésame depuis des millénaires.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, le sésame est avant tout utilisé comme aliment et aromate ; mais il sert aussi à rééquilibrer «les états de déficience», notamment hépatiques et rénaux. **On** prescrit les graines dans les troubles tels qu'étourdissements, bourdonnements d'oreilles ou vision trouble (provoquée par l'anémie), ainsi qu'en cas de constipation «sèche», en raison de leur pouvoir lubrifiant sur l'appareil digestif. Ces graines stimulent la lactation. L'huile de sésame entre, comme excipient, dans la **fabrication de produits cosmétiques.**
RECHERCHES EN **COURS** Des expériences ont révélé que les graines de sésame abaissent le taux de glucose dans le sang et augmentent les réserves de sucre dans le foie et les muscles.

Smilax spp.
(Smilacées)

SALSEPAREILLE

DESCRIPTION Plante sarmenteuse grimpante à grandes feuilles ovales persistantes et à petites fleurs verdâtres (5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE La salsepareille pousse dans les forêts tropicales humides et dans les régions tempérées d'Asie et d'Australie. On récolte la racine toute l'année.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS 1 à 3 % de **saponines** stéroïdiques, phytostérols, environ 50 % d'amidon, résine, acide sarsapique et sels minéraux.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** Importée du Nouveau Monde en Espagne en 1563, la salsepareille était censée guérir la syphilis. Mais on ne tarda pas à la délaisser. Au Mexique, la salsepareille était utilisée pour traiter diverses affections cutanées. Avant qu'elle ne soit remplacée par des arômes synthétiques, la racine de la salsepareille était utilisée dans la fabrication d'une boisson à base d'extraits végétaux.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Anti-inflammatoire et purifiante, la salsepareille traite les affections cutanées telles que l'eczéma, le psoriasis, les démangeaisons courantes, et contribue au traitement des rhumatismes, de l'arthrose et de la goutte. Chez la femme, elle stimule la production de progestérone et traite le syndrome prémenstruel ainsi que les troubles liés à la ménopause, comme l'asthénie et la dépression. Au Mexique, on consomme la racine pour ses vertus fortifiantes et aphrodisiaques ; en Amazonie, elle est utilisée pour **accroître** la virilité et traiter les troubles de la ménopause.
RECHERCHES EN **COURS** Certaines saponines stéroïdiques s'avèrent fixer les toxines intestinales, réduisant ainsi leur absorption par le sang. C'est sans doute la raison de l'efficacité de la salsepareille dans les affections auto-immunes comme le psoriasis, l'arthrite et la rectocolite hémorragique. En Chine, certaines expériences indiquent que la plante agit contre la leptospirose (maladie infectieuse rare transmise à l'homme par le rat et provoquée par une bactérie spiralée) et dans la phase aiguë de la syphilis.

Solanum dulcamara
(Solanacées)

DOUCE-AMÈRE MORELLE

DESCRIPTION Plante grimpante ligneuse à feuilles ovales, à fleurs violet foncé munies d'anthères jaunes (4 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie septentrionale, la douce-amère est acclimatée en Amérique du Nord. Familière des bords de chemins, cette plante pousse dans les friches. On récolte les ramilles au printemps ou en automne et l'écorce des racines, en automne.
PARTIES UTILISÉES Ramilles, écorce des racines.
CONSTITUANTS Alcaloïdes stéroïdiques (dont la solasonine et la soldulcamaridine) et 10% de tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) «la dulçamère est chaude, fébrifuge, pulmonique et tue les vers. Ses feuilles et ses baies sont dessicatives, digestives, détersives, résolutives et propres pour les obstructions du foie, pour les hernies, pour ceux qui sont tombés de haut, pour dissoudre le sang caillé, étant prises en décoction ou autrement. On l'emploie avec succès, en forme de cataplasme, sur les tumeurs des mamelles, causées par la coagulation du lait».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La douce-amère est stimulante, diurétique et purifiante. Elle favorise l'évacuation des mucosités bronchiques et soigne l'asthme, les bronchites chroniques et les affections rhumatismales, y compris la goutte. On la prescrit, en usage interne et en application (lotion et décoction), contre diverses affections cutanées : eczéma, démangeaisons, psoriasis et verrues.
ATTENTION A doses élevées, **cette** plante est toxique. N'utiliser que sous contrôle médical.

LA** DOUCE-AMÈRE traite les affections **cutanées et bronchiques.

Solanum melongena
(Solanacées)

AUBERGINE

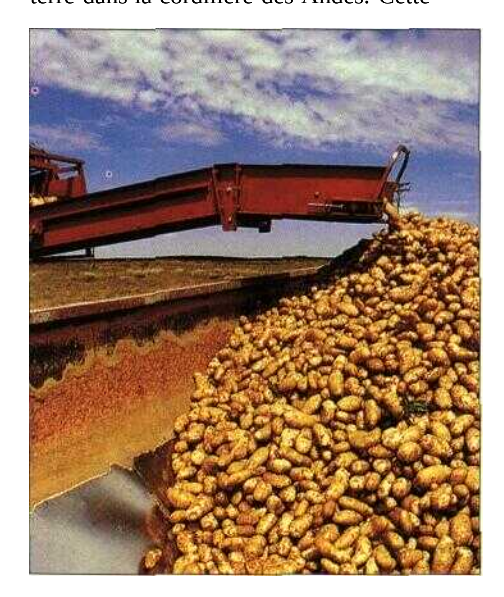
DESCRIPTION Plante herbacée vivace à feuilles laineuses, à fleurs violettes et à fruits pourpres (70 cm de haut).
HABITAT ET **CULTURE** Originaire de l'Inde et d'Asie du Sud-Est, l'aubergine est aujourd'hui cultivée dans de nombreuses régions tropicales, et sous serre dans les régions tempérées. On récolte le fruit mûr en été ou en automne.
PARTIES UTILISÉES Fruit, jus du fruit, feuilles.
CONSTITUANTS Protéines, pigments anthocyaniques et vitamines A, Bl, B2 et C.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Asie orientale et méridionale, on cultive l'aubergine comme plante alimentaire depuis l'Antiquité.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le fruit de l'aubergine abaisse le taux de cholestérol ; il convient dans un régime alimentaire destiné à régulariser la tension artérielle. Frais, on l'applique en cataplasme sur les hémorroïdes, mais on l'utilise plus couramment sous forme d'huile ou d'onguent. Le fruit et son JUS sont des diurétiques efficaces. En cataplasme, les feuilles apaisent brûlures, abcès, herpès et autres affections du même type. Le fruit mâché peut être appliqué sur les brûlures.
RECHERCHES EN **COURS** Des études menées en Allemagne (1975) montrent que l'aubergine empêche les graisses de s'accumuler dans les artères.
ATTENTION Les feuilles d'aubergine sont toxiques. Ne pas les utiliser par voie interne.



Solanum tuberosum
(Solanacées)

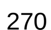
POMME DE TERRE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles composées, à fleurs blanches ou pourpres, à baies vertes et à tubercules enflés (pommes de terre) [1 m de haut].
HABITAT ET CULTURE Originaire du Chili, de Bolivie et du Pérou, la pomme de terre est cultivée dans le monde entier. **On** récolte le tubercule entre l'automne et le printemps.
PARTIE UTILISÉE Tubercule.
CONSTITUANTS Amidon, vitamines A, Bl, B2, C et K, sels minéraux (potassium) et traces d'alcaloïdes (surtout dans les fleurs).
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Quechuas et les Aymaras cultivaient de nombreuses variétés de pomme de terre dans la cordillère des Andes. Cette



***LA** POMME DE TERSE contribue à soigner les ulcères gastriques.*

plante fut introduite en **Europe au début du** XVI[e] **siècle par** les Espagnols. Mais elle ne fut adoptée dans le régime alimentaire des Européens qu'à la fin du xvur siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Consommé avec modération, le jus de pomme de terre contribuerait — grâce au alcaloïdes qu'elle contient - au traitement des ulcères gastriques en réduisant la douleur et l'acidité. Comme la purée de la pulpe, le jus peut aussi être employé par voie externe pour apaiser les douleurs articulaires et dorsales, les maux de tête, les irritations cutanées, ainsi que les hémorroïdes. En Inde, on soigne les gencives enflées et on cicatrise les brûlures avec des pelures de pommes de terre.
ESPÈCE VOISINE La racine de *Solanum insidiosum* est diurétique et tonifie l'estomac.



ATTENTION A l'exception du tubercule, toutes les parties de cette plante sont toxiques. A hautes doses, le jus l'est également. La consommation quotidienne de jus ne devrait pas dépasser la quantité extraite d'une grosse pomme de terre.

Solidago virgaurea

(Astéracées)

VERGE D'OR

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles dentées et hampes rameuses dotées de fleurs jaune d'or (70 cm de haut).

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, la verge d'or est acclimatée en Amérique du Nord, dans les espaces ouverts, les friches et à flanc de colline. On la récolte en été, à la floraison.



*LA VERGE D'OR constitue **un** bon remède contre les urétrites, les néphrites, les cystites et autres affections urinaires.*

PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.

CONSTITUANTS Huile essentielle, flavonoïdes (de 1 à 2%), saponosides (virgaureasaponine), acides phénoliques (vigauréoside et leiocarposide), diterpènes et tanins.

HISTOIRE ET TRADITIONS Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «la verge d'or est tout à la fois vulnéraire et diurétique, propre pour le calcul et pour la dysenterie».

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Anti-oxydante, diurétique et astringente, la verge d'or est un bon remède contre les troubles de l'appareil urinaire. On la prescrit dans le traitement de certaines affections sérieuses, comme la néphrite (maladie inflammatoire d'un ou des deux reins), ou courantes, comme la cystite et l'urétrite (inflammation de l'urètre atteignant surtout l'homme jeune). Cette plante combat les calculs biliaires et rénaux. Elle agit également sur l'élimination digestive. Grâce aux saponosides qu'elle contient, la verge d'or combat le champignon *Canâida,* responsable des infections de la vulve et du vagin. Elle est également préconisée contre les maux de gorge et contre les sécrétions nasales chroniques et les diarrhées, ainsi que pour soigner les gastro-entérites chez l'enfant.

ESPÈCE VOISINE La verge d'or du Canada *(Solidago canadensis)* recèle des propriétés similaires mais n'a pas la même composition en flavonoïdes et en acides phénoliques.

VOIR AUSSI Rhinites allergiques, p. 300; Infections urinaires, p. 314.

Sorbus aucuparia

(Rosacées)

SORBIER, SORBIER DES OISEAUX

DESCRIPTION Peut arbre à feuilles caduques, à fleurs blanches **et à fruits rouge-orangé** (12 m de haut).

HABITAT ET CULTURE Le sorbier pousse dans l'hémisphère Nord, de préférence dans les régions boisées.

PARTIE UTILISÉE Fruit.

CONSTITUANTS Dans le fruit : tanins, sorbitol, acides organiques (sorbique et malique), sucres, vitamine C et acide parasorbique. Dans les graines : glucosides cyanogénétiques qui, au contact de l'eau, produisent l'acide prussique, très toxique.

Baies de sorhi€r

HISTOIRE ET TRADITIONS Selon le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771), «les sorbes (fruits du sorbier), surtout avant leur maturité, sont astringentes, propres pour arrêter le vomissement et [les maux] de ventre». Le fruit a servi à la fabrication de conserves et de boissons alcoolisées.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Astringent, le sorbier est le plus souvent consommé, en confiture ou en infusion pour soigner diarrhées et hémorroïdes. Les infusions servent parfois, en gargarisme, contre les maux de gorge et, en lavement, contre les hémorroïdes et, en douche vaginale, contre les pertes blanches. Le sorbitol est utilisé dans l'industrie alimentaire comme agent adoucissant ou comme aromatisant, entrant dans la composition de nombreuses boissons.

ATTENTION Oter les graines toxiques avant d'utiliser le fruit comme médicament ou comme aliment.

Spigelia marilandica

(Loganiacées)

SPIGÉLIE DU MARYLAND, ŒILLET DE LA CAROLINE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles ovales ou lancéolées, à fleurs rouge-rosé.

HABITAT ET CULTURE Originaire des régions orientales des Etats-Unis, la spigéhe du Maryland pousse dans les **sols** secs et fertiles. On déterre la racine en automne.

PARTIE UTILISÉE Racine.

CONSTITUANTS Alcaloïdes **(surtout** de la spigéline), **huile essentielle, tanin** et résine.

HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique utilisaient abondamment la spigélie du Maryland comme vermifuge. Les Creeks et les Cherokees la vendaient aux colons. A partir de la fin du XVIII[e] siècle, cette plante devint un des principaux vermifuges utilisé **en Amérique du Nord** et en Europe.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La spigélie est uniquement employée aujourd'hui pour éliminer les vers intestinaux, particulièrement le ténia et les ascaris. On l'associe avec d'autres plantes telles que le séné *{Çassia senna,* p. 76) et le fenouil *(Foeniculum vulgare,* p. 211) pour garantir l'élimination des vers et pour éviter que la racine, très toxique, ne soit absorbée par les intestins.

ESPÈCES VOISINES Plusieurs espèces du genre *Spigelia* ont, comme la spigélie du Maryland, une action vermifuge, telles *Spigelia flemmingania,* qui est originaire du Brésil, et *Spigelia anthelmia,* qui est originaire des Antilles, du Venezuela et de Colombie. Cette dernière espèce contiendrait également des alcaloïdes isoquinoléiques et contribuerait à traiter les affections cardiaques.

ATTENTION N'utiliser la spigélie **que sous contrôle médical. Cette plante irrite l'estomac.**

Stachys officinaHs syn. *S. betonica*
(Lamiacées)

BÉTOINE

DESCRIPTION Plante vivace tapissante à feuilles elliptiques et dentées, et à épis de fleurs blanches ou rosés (60 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La bétoine pousse en Europe et en Asie, jusqu'au Caucase, dans les prairies, les landes à bruyère et les régions vallonnées. On récolte les parties aériennes, à la floraison, au début de l'été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Strachydrine, bétonicine, bétaïne, choline et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis l'Antiquité, la bétoine est considérée comme une panacée. Médecin de l'empereur Auguste (63 av.J.-C.-14 apr.J.-C.), Antonius Musa affirmait que cette plante pouvait guérir 47 maladies différentes. Elle a toujours été particulièrement appréciée comme remède contre les migraines.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La bétoine, qui n'est plus considérée comme un remède universel, conserve néanmoins une réelle efficacité pour soulager les maux de tête et les névralgies faciales. Légèrement sédative, elle apaise les états de stress et la tension nerveuse. En Angleterre, où on lui prête à la fois des vertus stimulantes du système nerveux et calmantes, on la préconise pour traiter l'irritabilité, le syndrome prémenstruel et les défaillances de la mémoire. Cette plante recèle des propriétés astringentes et, associée à d'autres plantes comme la grande consoude (*Symphytum officinale, p.* 137) ou le tilleul (espèces *Tilia, p.* 276), combat les maux de tête dus à la sinusite. La bétoine peut être absorbée seule ou associée à l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium, p.* 56) pour arrêter les saignements de nez. Légèrement amère, elle stimule également la digestion et produit un effet tonique sur l'ensemble de l'organisme.
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse.



LA BÉTOINB soulage la douleur. Elle tiendrait son nom d'un mot celte qui signifie «bonne fête».

Stellaria média
(Caryophylacées)

MOURON BLANC, MOURON DES OISEAUX

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles ovales et à fleurs blanches (15 cm de haut).



LE MOURON BLANC est préconisé pour soigner les eczémas et les affections cutanées.

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, le mouron pousse dans la plupart des régions du monde ; il est souvent considéré comme une plante envahissante. On le récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Saponosides triterpéniques, coumarines, flavonoïdes, acides carboxyliques et vitamine C.
HISTOIRE ET FOLKLORE Médecin grec (l" siècle apr.J.-C.), Dioscoride décrivait les applications du mouron dans les termes suivants : « II [le mouron] peut utilement servir, avec de la farine de blé, contre les inflammations oculaires. En cas de douleurs auriculaires, on peut également introduire son JUS dans l'oreille.» Cette plante constitue également un légume savoureux et nourrissant.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En JUS, en cataplasme, en onguent ou en crème, le mouron sert principalement à soigner les irritations cutanées. Parfois, le mouron entre dans le traitement des démangeaisons sévères, lorsque tous les autres remèdes ont échoué. Il soigne les eczémas, les ulcères de la jambe et l'urticaire. En raison de ses propriétés calmantes, le mouron, sec ou frais, en infusion ajoutée à l'eau du bain contribue à réduire l'inflammation — par exemple, celle des rhumatismes articulaires - et à favoriser la cicatrisation des tissus. Par voie interne, il soigne les affections respiratoires. A faibles doses, il facilite la digestion.
ATTENTION A hautes doses, le mouron peut provoquer diarrhées et vomissements. Ne pas utiliser pendant la grossesse.
VOIR AUSSI Eczéma, p. 300; **Érythème fessier et éruptions cutanées,** p. 318; **Urticaire, p. 303.**

Stillingia sylvatica
(Euphorbiacées)

EUPHORBE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles à l'aspect tanné, à fleurs jaunes sans pétales et à fruits trilobés (1, 2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'euphorbe est originaire des régions du sud-est des Etats-Unis, où elle pousse sur les sols sablonneux. On déterre la racine en automne.
PARTIE UTILISÉE Racine.
CONSTITUANTS Diterpènes, huile fixe, huile essentielle et tanins. La racine fraîche a la réputation d'être très active.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens d'Amérique utilisaient l'euphorbe comme purgatif et pour soigner les éruptions cutanées et les maladies vénériennes. Les jeunes mères Creeks absorbaient une décoction de la racine ou se baignaient dans une infusion à base d'euphorbe.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'euphorbe purifierait l'organisme. Par voie interne, elle combat la constipation, les furoncles, l'eczéma suintant et la scrofule (inflammation atteignant surtout les ganglions lymphatiques du cou). La racine traite la bronchite et les maux de la gorge. En application, la lotion soulage les hémorroïdes, l'eczéma et le psoriasis.
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical. A fortes doses, l'euphorbe provoque des vomissements.

Strophantus kombe
(Apocynacées)

STROPHANTUS

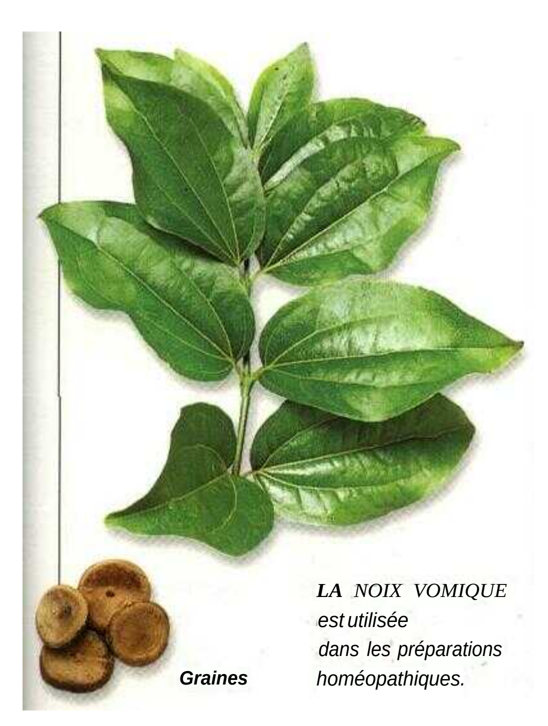
DESCRIPTION Plante lianescente grimpante à fleurs jaune blanchâtre et à longues gousses à graines (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le Strophantus pousse dans les forêts équatoriales d'Afrique orientale. On le cultive également pour ses propriétés médicinales.

PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS 10% d'alcaloïdes cardiotoniques (strophantine et ouabaïne).
HISTOIRE ET TRADITIONS Même à faibles doses, le strophantus est un poison violent : en Afrique, on en a longtemps enduit les pointes de flèches.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Comme la plupart des plantes contenant des glucosides cardiotoniques, le strophantus est prescrit en cas d'affections cardiaques. Il ralentit les battements du cœur et améliore son fonctionnement.
On le recommande pour ses propriétés cardiotoniques douées en association avec la valériane *(Valeriana officinalis,* p. 148) et la belladone *(Atropa belladonna,* p. 69). *Voir* aussi la digitale pourpre *(Digitalis,* p. 199). Le strophantus est puissamment diurétique.
ESPÈCES VOISINES Originaires d'Afrique occidentale, *Strophantus gratus* et *Strophantus hispidus* sont utilisés au Nigeria pour soigner les piqûres de serpent. Ces deux espèces ont des propriétés anticoagulantes.
ATTENTION Le strophantus est toxique. N'utiliser que sous contrôle médical.

Strychnos nux vomica
(Loganiacées)

NOIX VOMIQUE, VOMIQUIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes ovales, à fleurs blanches et à fruits jaunes contenant 5 à 8 graines (15 ni de haut).
HABITAT ET CULTURE La noix vomique est originaire d'Asie du Sud-Est. Elle pousse à l'état sauvage, mais elle est également cultivée.
PARTIES UTILISÉES Graines.


Graines

LA NOIX VOMIQUE est utilisée dans les préparations homéopathiques.

CONSTITUANTS 3 % d'alcaloïdes indoliques (essentiellement de la strychnine), loganine, acide chlorogénique et huile fixe.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les graines de noix vomique furent pour la première fois introduites en Europe au XV siècle, probablement comme poison pour le gibier et les rongeurs : en 1640, on les utilisa pour la première fois comme stimulant.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Rarement utilisée par voie interne en raison de sa toxicité, la noix vomique constitue pourtant un stimulant efficace du système nerveux, notamment chez les personnes âgées. En Chine, on emploie les graines de cette plante par voie externe pour traiter les douleurs et divers types de tumeurs, ainsi que les paralysies, comme celles de la maladie de Bell (paralysie faciale). La noix vomique est un médicament homéopathique courant, prescrit en cas de troubles digestifs, de sensibilité au froid, d'irritabilité et de mélancolie.
La strychnine, que l'on extrait de cette plante, est un poison mortel.
RECHERCHES EN COURS En Chine, lors d'un test clinique, on appliqua une pâte à base de noix vomique à 15 000 patients souffrant de la paralysie de Bell : le résultat fut révélé positif dans plus de 80% des cas.
ESPÈCES VOISINES De nombreuses espèces *Strychnos* sont des poisons violents.
Les chasseurs en imbibaient leurs flèches.
ATTENTION Utiliser la noix vomique uniquement sous forme de préparation homéopathique et vanilline.

Styrax benzoin et *S. paralleloneurus*
(Styracées)

BENJOIN DE SUMATRA

DESCRIPTION Arbrisseau à feuilles caduques pointue de forme et à fleurs blanches (9 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'Asie du Sud-Est, le benjoin de Sumatra pousse dans les forêts tropicales. On le cultive également pour sa gomme que l'on récolte à partir d'incisions pratiquées dans l'écorce des individus âgés d'au moins 7 ans.
PARTIE UTILISÉE Résine balsamique.
CONSTITUANTS Esters, triterpènes dérivés de l'acide oléanolique, acides cinnamique et benzoïque, et vanilline.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
La gomme de benjoin de Sumatra est puissamment antiseptique et astringente. On l'applique pour renforcer les tissus et désinfecter les blessures et les ulcères cutanés. En usage interne, elle calme les douleurs, stimule la toux et désinfecte les voies urinaires. On en fait également un baume antiseptique et expectorant utilisé en inhalation contre les maux de gorge, les rhumes, l'asthme et la bronchite.

Swertia chirata syn. *Ophelia chirata*
(Gentianacées)

CHIRETTE, QUINQUINA D'INDE

DESCRIPTION Plante annuelle, poussant à 1 m de haut, à tige branchue, à feuilles lancéolées et pointues, à multiples fleurs pourpres et vert pâle.
HABITAT ET CULTURE La chirette croît en haute altitude dans le nord de l'Inde et au Népal. On récolte la plante entière à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Plante entière.
CONSTITUANTS Xanthones (gentisine), iridoïdes amers (dont gentiamarine), alcaloïdes et flavones.
HISTOIRE ET TRADITIONS On S'est longtemps servi de la chirette contre la malaria jusqu'à ce que le quinquina *(Cinchona* spp., p. 83) la supplante en Europe et en Asie.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX**
Plante très amère, la chirette est un remède puissant en cas d'insuffisance gastrique, notamment lorsque celle-ci provoque nausées, indigestions et ballonnements. En infusion, prise à petites doses, elle stimule l'appétit et facilite la digestion. Pour calmer le hoquet, on prend à de multiples reprises de faibles doses mélangées à du miel. Comme toutes les plantes amères, elle fait baisser la fièvre en rafraîchissant le corps et en stimulant la circulation sanguine vers le foie. Dans la médecine ayurvédique, la plante s'utilise contre les affections associées au feu (pitta). Elle constitue le principal ingrédient d'un remède contenant plus de 50 autres plantes prescrites pour soigner les fièvres, les troubles hépatiques, les calculs biliaires et les indigestions. Récemment, on l'a associée à d'autres plantes pour traiter les allergies.
RECHERCHES EN COURS On pense que les xanthones ont une action antituberculeuse et antipaludéenne. La gentiamorine a un effet hépatoprotecteur.
ATTENTION A éviter en cas d'hyperacidité gastrique.

Symplocarpus foetidus
(Aracées) .

CHOU SCONSE, POTHOS

DESCRIPTION Plante vivace à l'odeur fétide, dotée d'une souche tubéreuse épaisse, à feuilles caractéristiques du chou et à petites **fleurs pourpres (9 m de haut).**



LE CHOU SCONSE est une plante dotée de puissantes propriétés expectorantes.

HABITAT ET CULTURE Cette plante pousse dans les prairies, les étangs et les marécages d'Amérique du Nord. On récolte la racine et le rhizome en automne et au début du printemps.
PARTIES UTILISÉES Racine et rhizome.
CONSTITUANTS Huile essentielle, sérotonine (5HT) et résines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les tribus Winnebago et Dakota utilisaient les propriétés expectorantes et antispasmodiques de la racine pour traiter l'asthme et la bronchite. En cataplasme, cette plante servait à extraire échardes et épines, à cicatriser les blessures et à soulager les migraines.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Aujourd'hui, le chou sconse, qui favorise l'évacuation des sécrétions bronchiques, est utilisé contre l'asthme, la bronchite et la coqueluche. On la prescrit également en cas d'affections des voies respiratoires, telles que sécrétions nasales et rhume des foins et, parfois, contre l'épilepsie, les maux de tête, les vertiges, les affections rhumatismales et les hémorragies.
ATTENTION A hautes doses, le chou sconse peut produire nausées, vomissements et maux de tête. Il peut provoquer des irritations cutanées.

Tamarindus indicà

(Fabacées)

TAMARIN

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes composées, à fleurs jaune-orangé disposées en grappes et à gousses à graines (fruits) de couleur gris-marron (25 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Inde, le tamann est désormais cultivé dans de nombreuses régions tropicales, par exemple aux Antilles, à Madagascar, dans toute l'Asie du Sud-Est et en Chine.
PARTIES UTILISÉES Fruits.
CONSTITUANTS 16 à 18% d'acides organiques (citrique, malique, nicotinique), traces d'huile essentielle, sels minéraux, sucres, pectine, (0,8% de potassium).
HISTOIRE ET TRADITIONS Les manns consommaient le fruit du tamarin pour se protéger du scorbut. Or, il apparaît que le tamarin ne contiendrait pas de vitamine C. Cette plante est l'ingrédient essentiel de nombreux chutneys et condiments, notamment la Worcestershire sauce.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le tamarin est un fruit sain et purgatif, qui améliore la digestion, diminue les flatulences, apaise les maux de gorge et agit comme un laxatif léger. Dans la médecine ayurvédique, on le recommande pour stimuler l'appétit, tonifier l'estomac et combattre la constipation. Mélangé à du cumin et à du sucre, ce fruit agit contre la dysenterie. Dans le sud de l'Inde, la soupe de tamann sert de remède contre les rhumes et d'autres affections entraînant une production abondante de mucosités. En Chine, on considère cette plante comme rafraîchissante et bien appropriée pour traiter la «chaleur d'été». On prescrit le fruit pour stimuler l'appétit, arrêter les nausées et les vomissements provoqués par la grossesse, et traiter la constipation.

Fruit

RECHERCHES EN COURS La présence de vitamine C parmi les constituants du tamarin semble aujourd'hui remise en cause.
VOIR AUSSI Maux de gorge, p. 311.

Tanacetum vulgare

(Astéracées)

TANAISIE COMMUNE

DESCRIPTION Plante vivace fortement aromatique à tige dressée, à feuilles composées en forme de plume et à capitules fleuris discoïdes jaunes (1 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Familière des régions tempérées de l'hémisphère Nord, la tanaisie pousse sur les terrains incultes, les bords des routes et à proximité des étendues d'eau. On récolte les sommités fleuries en été, à l'éclosion des fleurs.
PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries.
CONSTITUANTS Huile essentielle - recelant de la thujone et du camphre —, lactones sesquiterpémques, flavonoïdes et amer.
HISTOIRE ET TRADITIONS Absente des textes classiques, la tanaisie n'en est pas moins répertoriée par les herboristes médiévaux, telle sainte Hildegarde de Bingen (XIIe siècle). Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte «[qu'] elle est incisive, pénétrante, carminative, vulnéraire, hystérique, apéritive. Elle est bonne pour la colique néphrétique, pour exciter les menstrues, pour les vapeurs et pour les vents».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'huile essentielle favorise le flux menstruel. Mais, de nos jours, la tanaisie est délaissée en raison de sa toxicité. On la prescrit essentiellement pour éliminer les vers intestinaux, voire pour déclencher les règles. En usage externe, elle permet d'éliminer les parasites, les puces et les poux; mais, même en application, les préparations à base de tanaisie présentent un risque de toxicité.
ATTENTION N'utiliser la tanaisie que sous contrôle médical. Par voie interne ou externe, son innocuité n'est pas garantie; fortement déconseillée pendant la grossesse. L'usage de cette plante, en particulier celui de son huile essentielle, est contrôlé dans certains pays.



*LA TANAISIE, puissamment vermifuge, ne doit être utilisée que sous contrôle **médical.***

Taxus baccata

(Taxacées)

IF D'EUROPE

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes en aiguille vert foncé et à fruits rouges charnus (25 m de haut).
HABITAT ET CULTURE L'ifpousse dans les régions tempérées septentrionales,



L'IF *D'EUROPE est utilisé pour ses propriétés* ***anticancéreuses.***

de préférence sur les sols riches. Il est de plus en plus souvent cultivé. On récolte les feuilles au printemps.
PARTIES UTILISÉES Pousses.
CONSTITUANTS Alcaloïdes (taxanes), diterpènes (taxol), lignanes, tanins et résine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les druides considéraient l'if comme un arbre sacré, qui symbolisait l'immortalité. Ils en faisaient planter dans les sanctuaires. Cette pratique se perpétua après la christianisation. C'est ainsi que des cimetières bordant les églises médiévales sont encore plantés de vieux ifs, dont certains auraient plus de 2 000 ans. Au Moyen Age, les meilleurs arcs étaient faits en bois d'if, tout comme les baguettes magiques.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Utilisé à faibles doses pour soigner les affections rhumatismales et urinaires, l'if est extrêmement toxique et, de ce fait, une plante médicinale dangereuse. L'if contient des principes actifs qui ont permis, dans les années 1990, de mettre sur le marché deux médicaments anticancéreux majeurs : le taxotère, issu des pousses de l'if d'Europe et le taxol, issu de l'écorce de l'if du Pacifique.
RECHERCHES EN **COURS** D'autres espèces contiennent également des substances anticancéreuses. Les taxanes font l'objet de nombreuses études, notamment sur leur effet antipaludien.
ATTENTION L'if est extrêmement toxique. Son usage est à proscrire totalement.

Tenninalia belerica

(Combrétacées)

MYROBOLAN BELLERIQUE

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes ovales, à petites fleurs verdâtres malodorantes et à fruits bruns et duveteux.
HABITAT ET CULTURE Cet arbre pousse dans les forêts de l'Inde, de Malaisie et des Philippines. On le cultive également pour son fruit, que l'on récolte aussi bien vert que mûr.
PARITE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Dans le fruit : tanins et anthraquinones.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le fruit de cet arbre est astringent, tonique et laxatif. On l'utilise principalement pour traiter les troubles digestifs et respiratoires. En Inde, on prescrit le fruit mûr contre les diarrhées et les indigestions, et le fruit vert soigne les constipations chroniques en raison de ses propriétés laxatives. Le myrobolan bellenque est assez fréquemment employé pour guénr les infections des voies respiratoires qui entraînent des maux de gorge, en particulier les gorges enrouées et la toux. En usage externe, on applique une lotion à base de fruit sur les yeux irrités.
ESPÈCES VOISINES De nombreuses espèces *Tenninalia* entrent dans la fabrication de remèdes astringents. Elles sont également utilisées pour leur bois de charpente.
Voir le myrobolan chébule *(Tenninalia chebula,* notice suivante).
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Tenninalia chebula

(Combrétacées)

MYROBOLAN NOIR

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes ovoïdes, à fleurs blanches et à petits fruits à cinq nervures (20 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Asie centrale et des Indes, cet arbre pousse également en Iran, au Pakistan et en Inde. On récolte le fruit à maturité.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Anthraquinones, tanins, acide chébulique, résine et huile fixe.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Inde, la médecine ayurvédique utilise cette plante depuis plusieurs millénaires pour soigner de nombreuses formes de troubles digestifs.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Doté de propriétés laxatives et astringentes, le fruit stimule en douceur les **contractions** du tube digestif et, par conséquent, assure la progression des aliments. Comme la rhubarbe chinoise *(Rheum palmatum,* p. 127), cette plante est parfois préconisée contre la diarrhée et la dysenterie. Les tanins contenus dans le fruit protègent les intestins des irritations et infections diverses, et tendent à "en réduire les sécrétions. De même, le fruit aide à atténuer l'acidité et les aigreurs gastriques. On utilise une décoction de cette plante en gargarisme ou en bain de bouche ; en lotion, pour apaiser les yeux irrités et douloureux; ou en douche vaginale, en cas de vaginite et de pertes blanches.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Teucrium chamaedrys

(Lamiacées)

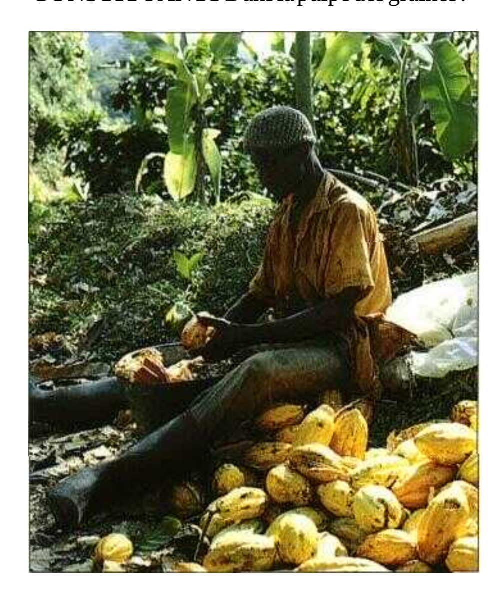
GERMANDRÉE, PETIT-CHÊNE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à feuilles ovales et à fleurs rosés tubulées (24 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale, la germandrée est une plante familière des sols pierreux et secs. On récolte les parties aériennes en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Huile volatile (64% caryophyllène), flavonoïdes (scutélarine), acides phénols, tanins et probablement des iridoïdes (harpagide).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Depuis longtemps, on utilise la germandrée, en infusion, pour combattre la goutte, les rhumatismes, les troubles gastriques, la fièvre et les mucosités abondantes. On la prescrit pour faire maigrir. On s'en sert comme ingrédient dans de nombreux vins toniques. En bain de bouche, elle soigne les gingivites, et, en lotion, elle accélère la cicatrisation des blessures.
ESPÈCES VOISINES Originaire d'Afrique du Sud, l'espèce apparentée *Teucrium capense* est un remède contre les hémorroïdes. L'espèce européenne *Teucrium marum* soigne les troubles biliaires et gastriques. Autre plante européenne, la germandrée des bois *(Teucrium scorodonia),* s'emploie comme la germandrée.
ATTENTION L'innocuité totale de la germandrée n'étant pas formellement démontrée - son utilisation prolongée pourrait provoquer des troubles hépatiques —, il est conseillé d'utiliser des substituts.

Theobroma cacao
(Sterculiacées)

CACAOYER, CACAO

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes ovales, à petites fleurs jaunes et à grandes gousses à graines piriformes (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique centrale, le cacaoyer est une plante importante des pays tropicaux. On récolte les cabosses à graines deux fois par an.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Dans la pulpe des graines : xanthines, flavonoïdes, huile fixe (beurre de cacao), composants multiples (qui lui confèrent sa saveur), endorphines (qui recèlent de puissantes propriétés antalgiques).



LE *CACAOYER est cultivé tous les pays tropicaux. La pulpe de sa graine produit le cacao.*

HISTOIRE ET TRADITIONS «Chocolat» provient de *chocolati*, nom donné au cacaoyer par les Aztèques. En 1720, le naturaliste américain Cotton Mather écrivait que cette plante « alimente les Indiens en pain, en eau, en vin, en vinaigre, en alcool, en lait, en huile, en miel, en sucre, en aiguilles, en fil, en toile, en **vêtements,** en bonnets, en cuillères, en balais, en paniers, en papier et en clous ; en bois pour couvrir les maisons, en mâts, en voiles, en cordages pour leurs vaisseaux; ainsi qu'en remèdes pour leurs maladies.».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Principalement consommé comme aliment, le cacao a une action stimulante sur le système nerveux. On le prescrit contre l'angine et pour ses propriétés diurétiques. Aux Antilles et en Amérique centrale, on mange les graines pour tonifier le cœur et les reins. Le beurre de cacao (huile fixe) protège les lèvres ; il sert couramment d'excipient dans les suppositoires.
RECHERCHES EN COURS En 1994, des chercheurs argentins ont montré que les extraits de cacao combattent la bactérie responsable des furoncles et de la septicémie. D'autres études ont montré que le cacao et ses polyphénols sont antioxydants pour le cœur et l'estomac.

Thuya occidentalis
(Cupressacées)

CÈDRE BLANC DU CANADA, ARBRE DE VIE, THUYA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes écailleuses et à petits cônes (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du nord-est des États-Unis, le cèdre blanc pousse dans les terrains mouillés et marécageux, ainsi que près des cours d'eau. En Europe, on le cultive comme arbre ornemental. On récolte les feuilles en été.
PARTIES **UTILISÉES** Feuilles.
CONSTITUANTS Huile essentielle (jusqu'à 60% de thujone), flavonoïdes, cire, mucilage et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS De nombreuses tribus indiennes utilisaient le cèdre blanc pour soigner la fièvre, les maux de tête, la toux et les douleurs rhumatismales. On le brûlait pour sa senteur et pour éloigner les mauvais esprits. Au XIX[e] siècle, on le préconisait contre les bronchites, les rhumatismes et le cancer de l'utérus, mais aussi pour combattre les effets secondaires provoqués par la vaccination antivariolique.
EFFETS **ET USAGES** MÉDICINAUX Le cèdre blanc est prescrit aussi bien en usage interne qu'externe contre les verrues et les polypes. Doté d'une activité antivirale, il contribuerait également au traitement des tumeurs, notamment celles de l'utérus. Recommandé contre les sécrétions abondantes, il soigne les bronchites aiguës. On le prescrit aussi en cas de retard menstruel, mais il est déconseillé en cas de règles douloureuses. Diurétique, le cèdre blanc soigne les cystites aiguës et l'énurésie («pipi au lit») chez l'enfant. Anti-inflammatoires, antalgiques et décontractants, les extraits de cette plante peuvent être appliqués en badigeon sur les articulations ou les muscles douloureux.

***Ramille de** cèdre blanc*

ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical (l'huile essentielle qui contient de la thuyone peut être mortelle à fortes doses). Déconseillé pendant la grossesse ou l'allaitement.
VOIR AUSSI Verrues, p. 304.

Thymus serpyllum
(Lamiacées)

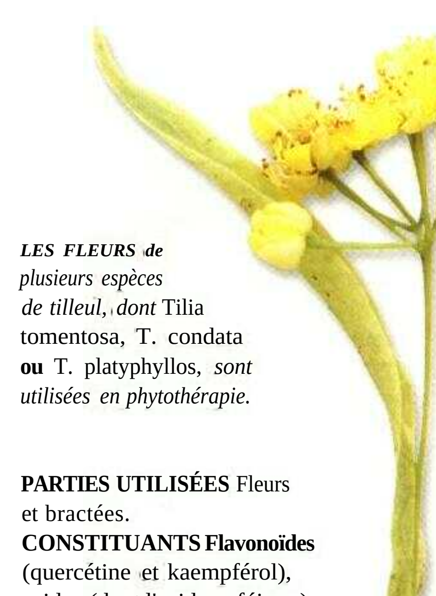
SERPOLET, THYM SAUVAGE

DESCRIPTION Plante à petites feuilles persistantes, ovales et aromatiques et à fleurs de couleur mauve (7 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le serpolet pousse dans les landes, les bruyères et les lieux isolés. On le récolte en été, à la floraison.
PARTIES UTILISÉES Sommités fleuries.
CONSTITUANTS Huile essentielle (composée de thymol, de carvacrol et de linalol), flavonoïdes, acide caféique, tanins et résine. Les propriétés de l'huile essentielle sont proches de celles de l'huile de thym (extraite de *Thymus vulgaris*, p. 143) mais moins puissantes.
HISTOIRE ET TRADITIONS AU XVII' siècle, l'herboriste Nicholas Culpeper **recommande le** serpolet pour soigner hémorragies internes, toux et vomissements. A ses **yeux,** cette plante «soulage et fortifie la tête, **l'estomac,** les **reins [uretères], la matrice,** chasse les flatulences et brise les pierres». Au siècle suivant, le botaniste suédois **Cari** von Linné l'utilise pour soulager les **maux** de tête et la «gueule de bois».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Le serpolet est puissamment antiseptique et antifongique. On l'absorbe en infusion ou en sirop pour soigner grippes, rhumes, maux de gorge, toux, coqueluches, infections pulmonaires et bronchites. Grâce à son action sur les sécrétions nasales, le serpolet soulage le nez bouché, la sinusite et l'otite. On l'a utilisé comme vermifuge infantile et pour expulser les gaz intestinaux. Du fait de son action antispasmodique, il soulage aussi les règles douloureuses. On l'applique en cataplasme pour soigner les mastites (inflammation des seins), et en lotion pour cicatriser plaies et ulcères. Le serpolet parfume l'eau des bains. On peut aussi mettre des sachets de serpolet dans les oreillers
ESPÈCE VOISINE *Voir* le thym *{Thymus vulgaris,* p. 143).
ATTENTION Comme vermifuge infantile, n'utiliser que sous contrôle médical.

Tilia spp.
(Tiliacées)

TILLEUL

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques cordées, à fleurs jaune pâle (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, le tilleul pousse à l'état sauvage, mais aussi le long des routes et dans les jardins. On récolte les inflorescences en été.



LES FLEURS de plusieurs espèces de tilleul, dont Tilia tomentosa, T. condata **ou** T. platyphyllos, *sont utilisées en phytothérapie.*

PARTIES UTILISÉES Fleurs et bractées.
CONSTITUANTS Flavonoïdes (quercétine et kaempférol), acides (dont l'acide caféique), mucilage" (environ 3%), tanins, huile essentielle (0,02% à 1%) et composés de type benzodiasépme à l'état de traces. Les flavonoïdes améliorent la circulation sanguine.
HISTOIRE ET TRADITIONS Selon la mythologie grecque, la nymphe Phllyra, enlevée par le dieu Cronos apparu sous la forme d'un cheval, donna naissance au centaure Chiron. Accablée, elle supplia les dieux de ne pas l'abandonner parmi les mortels. Ceux-ci accédèrent à son désir et la changèrent en tilleul.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Antispasmodique et sédatif, le tilleul soulage les tensions et les maux de tête causés par les sinusites. Il calme et favorise le sommeil. Il combat le stress et l'angoisse, ainsi que les palpitations d'origine nerveuse. Les fleurs traitent les rhumes et la grippe en réduisant les sécrétions nasales. En stimulant la transpiration, elles font baisser la fièvre. On les prescrit pour diminuer la tension artérielle, notamment lorsque celle-ci est due à des troubles psychologiques ou nerveux, mais aussi, en traitement à long terme des pressions artérielles très élevées associées à l'artériosclérose. En France, ces feuilles servent pour confectionner une lotion destinée à calmer les démangeaisons cutanées-

Trifolium pratense
(Fabacées)

TRÈFLE ROUGE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles composées et à capitules à fleurs ovoïdes rosé-pourpre (40 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie, acclimaté en Amérique du Nord et en Australie, le trèfle rouge est abondamment cultivé comme fourrage et fixateur d'azote. Les capitules sont récoltés dès leur ouverture, en été.
PARTIES UTILISÉES Capitules.
CONSTITUANTS Huile essentielle comprenant de l'alcool benzolique et du salicylate de méthyle, isoflavones, coumarines et glucosides cyanogéniques. Présents à doses élevées, les isoflavones favorisent la production des œstrogènes et sont commercialisés comme traitement de la ménopause.
HISTOIRE ET **TRADITIONS** On a, dans le passé, employé le trèfle rouge pour traiter le cancer du sein : une décoction concentrée était appliquée à l'emplacement de la tumeur afin de l'extérioriser et de l'éliminer.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX On utilise le trèfle rouge pour soigner les affections cutanées, habituellement en association avec d'autres plantes purifiantes comme la bardane *(Arctium lappa,* p. 65) et la patience sauvage *(Rumex crispus,* p. 264). Expectorant, le trèfle rouge contribue au traitement des toux spasmodiques. Grâce à ses propriétés œstrogéniques, il est susceptible de soulager les troubles liés à la ménopause. Il est préférable d'utiliser les extraits de la fleur de trèfle rouge plutôt que ses isoflavones isolés.
RECHERCHES EN COURS Les isoflavones ont une action phytoœstrogénique avérée. Récemment ont été démontrées leur utilité thérapeutique dans la ménopause et leur capacité à réduire les effets de la chute des œstrogènes, ainsi que leur rôle dans la protection qu'ils assurent au niveau cardiaque et circulatoire chez les femmes ménopausées. La similitude des isoflavones avec les œstrogènes humains laisse penser que le trèfle rouge est capital dans la prévention et le traitement du cancer du sein.



***LE** TRÈFLE ROUGE, plante commune des bords de mute, est également cultivé comme fourrage.*

Trigonella foenum-graecum
(Fabacées)

FENUGREC

DESCRIPTION Plante annuelle à feuilles trifoliolées, à fleurs jaunâtres ou blanches et à gousses falciformes (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Afrique du Nord et des pays riverains de la Méditerranée orientale, le fenugrec pousse sur les terrains incultes et fait l'objet de cultures abondantes, notamment en Inde. On récolte les graines durant l'automne.
PARTIES UTILISÉES Graines.
CONSTITUANTS Huile essentielle, alcaloïdes (notamment de la trigonelline), saponines (à base de diosgénine), flavonoïdes, mucilage (environ 27%), protéines (environ 25%), huile fixe (environ 8%), vitamines A, Bl, C, minéraux (phosphore, calcium) et glucides.

*Graines de **fenugrec***

HISTOIRE ET TRADITIONS En Egypte, le papyrus Eber (environ 1500 av.J.-C.) fait état d'une prescription destinée aux brûlures qui comprend du fenugrec ; les graines de cette plante servaient également à provoquer les accouchements. Au V siècle av. J.-C., le médecin grec Hippocrate considérait le fenugrec comme un bon remède apaisant. Six siècles plus tard, Dioscoride le recommandait pour traiter les troubles gynécologiques, comme l'infection de l'utérus et les inflammations vaginales et vulvaires.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Susceptible de soigner une grande variété d'affections, le fenugrec est couramment utilisé en Afrique du Nord, au Moyen-Orient et en Inde. Nourrissantes, ses graines sont prescrites aux convalescents ainsi qu'aux patients pour favoriser la reprise de poids, notamment à la suite d'une anorexie. Elles ont une action comparable à la quinine contre la fièvre. Apaisantes, elles soignent gastrites et ulcères gastriques. Elles accélèrent également l'accouchement et stimulent la lactation. Le fenugrec recèlerait des propriétés antidiabétiques et abaisserait le taux de cholestérol. Par voie externe, les graines, sous forme de pâte, sont appliquées sur les abcès, les ulcères et les brûlures ; en douche vaginale, elles sont utilisées contre les pertes blanches. Elles rafraîchissent l'haleine. En Chine, le fenugrec sous forme d'ovules est utilisé dans le traitement des cancers du col de l'utérus.
RECHERCHES EN **COURS** Des expérimentations entreprises sur des animaux ont démontré que le fenugrec retarde l'évolution du cancer du foie, stimule les contractions de l'utérus et agit sur le diabète.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Trillium erectum
(Trilliacées)

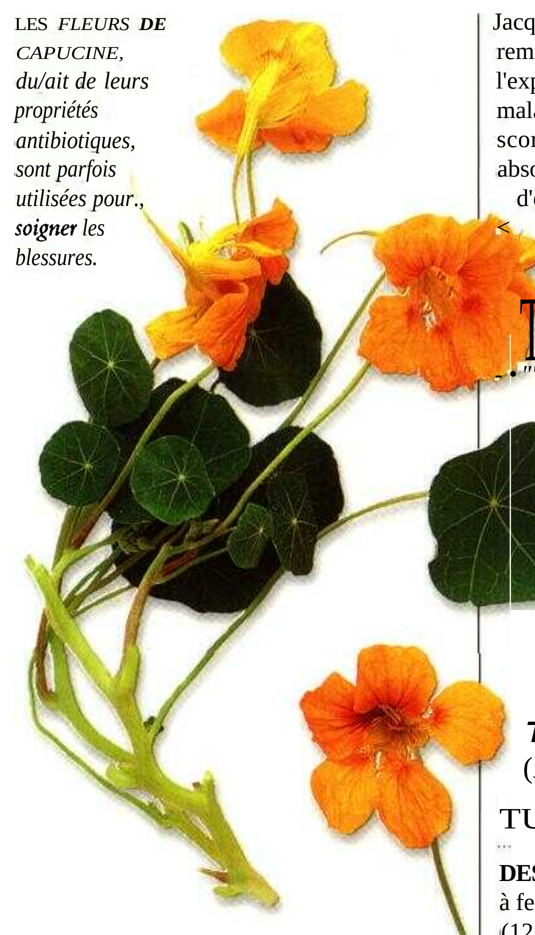
BETA

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles ondulées et malodorantes, et à fleurs jaunâtres (40 *cm* de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Amérique du Nord, la bêta pousse dans les sous-bois. On récolte le rhizome après la chute des feuilles, en automne.
PARTIE UTILISÉE Rhizome.
CONSTITUANTS Saponines stéroïdiques (comme la trilline), tanin, résine, huile fixe et huile essentielle à l'état de trace.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Indiens utilisaient diverses espèces *Trillium* pour faciliter les accouchements, régulariser le cycle menstruel, soulager les règles douloureuses et traiter les pertes blanches, et, en cataplasme, apaiser l'irritation des seins.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Cette plante constitue un remède efficace contre les hémorragies utérines, survenant pendant ou hors du cycle menstruel. On l'emploie également pour traiter les hémorragies dues à un fibrome utérin.
On h préconise aussi en cas de sang dans les urines ou, moins fréquemment, de crachats sanglants. On l'utilise encore pour faciliter les accouchements. En douche vaginale, elle agit contre les pertes blanches et la candidose.
ATTENTION Fortement déconseillé pendant la grossesse.

Tropaeolum majus
(Tropaéolacées)

CAPUCINE

DESCRIPTION Plante annuelle grimpante à tiges rameuses, à feuilles rondes et à fleurs éperonnées, en forme de trompette, jaune orangé (3 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du Pérou, la capucine recherche les lieux ensoleillés. Elle est cultivée comme plante ornementale et alimentaire. On récolte la plante entière en été.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, feuilles, graines.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, glucosinolate (glucotropéoline), myrosine (enzyme), acide oxalique et vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans les Andes, la capucine fut longtemps considérée comme un désinfectant, un cicatrisant et un expectorant.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La capucine tout entière semble receler des propriétés antibiotiques, mais les constituants qui en sont la cause n'ont pas été identifiés (probablement l'hétéroside).



LES *FLEURS* **DE** *CAPUCINE, du/ait de leurs propriétés antibiotiques, sont parfois utilisées pour., soigner les blessures.*

Préparées sous forme d'infusion, les feuilles accroissent la résistance aux infections bactériennes, réduisent les sécrétions des muqueuses nasales et bronchiques et favorisent leur évacuation. De plus, la capucine se révèle un antiseptique efficace en usage externe. **De** saveur piquante, le jus est prescrit, par voie interne, contre la scrofule (inflammation atteignant surtout les ganglions lymphatiques du cou). Les feuilles, les fleurs ainsi que le jus de la capucine sont riches en vitamine C et donnent un excellent légume à déguster en salade, tandis que les graines recèlent des propriétés purgatives.

Tsuga canadensis
(Pinacées)

SAPIN DU CANADA

DESCRIPTION Arbre à feuilles persistantes étroites et courtes (30 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire des régions orientales d'Amérique du Nord, le sapin du Canada pousse dans les zones boisées et marécageuses.
PARTIE UTILISÉE Écorce.
CONSTITUANTS Huile essentielle (alpha-pinène, acétate de bornyle et cadinène), 10 à 14% de tanins et résine.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1535, des Indiens d'Amérique auraient soigné Jacques Cartier avec du sapin du **Canada :** remontant le fleuve Saint-Laurent, l'explorateur et son équipage étaient tombés malades et pensaient avoir contracté le scorbut; mais tous guérirent après avoir absorbé une décoction de feuilles et d'écorce. De nombreuses tribus utilisaient l'écorce pour soigner les plaies.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX L'écorce du sapin du Canada est astringente et antiseptique. En décoction, elle contribue au traitement des diarrhées, des colites, des diverticuloses et des cystites. Par voie externe et en douche vaginale, elle soigne les pertes blanches, les candidoses et le prolapsus de l'utérus ; en bain de bouche et gargarisme, elle est préconisée contre les gingivites et les maux de gorge ; en lotion, elle désinfecte et cicatrise les plaies.

Tussilago farfara
(Astéracées)

TUSSILAGE, PAS-D'ÂNE

DESCRIPTION Plante herbacée vivace à feuilles cordées et à fleurs jaune d'or (12 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et d'Asie septentrionale, acclimaté en Amérique du Nord, le tussilage pousse le long des routes, en lisière des bois et dans les friches. On récolte les fleurs à la fin de l'hiver et les feuilles, en été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fleurs.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, environ 8 % de mucilage (composé de polysaccharides), 10% de tanins, alcaloïdes pyrrolizidiniques, vitamine C et zinc.
HISTOIRE ET TRADITIONS Depuis plus de 2 500 ans, le tussilage sert de remède anritussifet d'expectorant. Au I" siècle apr. J.-C., Dioscoride le conseillait contre la toux sèche et «à ceux qui ne peuvent pas respirer sans se tenir debout».
EFFETS **ET USAGES MÉDICINAUX** Plante calmante et expectorante efficace, le tussilage est un remède des plus populaires contre les affections respiratoires.



LE TUSSILAGE, OU PAS-D'ÂNE, a longtemps servi de remède ***antitussif.***

On utilise les deux parties de la plante en décoction. Toxiques pour le foie, les alcaloïdes pyrrolizidiniques sont détruits lorsque l'on fait bouillir la plante pour réaliser une décoction. Les Européens préfèrent les feuilles aux fruits (qui contiennent des doses plus élevées d'alcaloïdes pyrrolizidiniques), mais les Chinois font le choix inverse. Quant aux flavonoïdes, ils sont anti-inflammatoires et antispasmodiques. Sous forme de sirop ou de cigarette médicinale, le tussilage soulage l'asthme et traite les toux spasmodiques. Associé au réglisse (*Glycyrrhiza glabra*, p. 103), au thym (*Thymus vulgaris*, p. 143) et à la cerise (*Prunus serotina*, p. 257), il est particulièrement efficace.
RECHERCHES EN COURS En Chine, une étude sur les extraits de la plante entière a révélé que les polysacchandes renforceraient les défenses immunitaires et seraient anti-inflammatoires. Sur 36 patients souffrant d'asthme et soumis à un test, les trois quarts ont constaté une certaine amélioration après avoir été traités ; toutefois, l'effet antiasthmatique fut de courte durée.
ATTENTION Ne pas utiliser les fleurs du tussilage. Ne pas consommer les feuilles pendant plus de 3 à 4 semaines consécutives. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Cette plante ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans et est déconseillée en cas de maladie du foie.

Tylophora asthmatica
(Asclépiadacées)

IPÉCA DE L'INDE, ASMATICA

DESCRIPTION Plante annuelle, grimpante, à feuilles lancéolées et à fleurs verdâtres produisant des graines plates.
HABITAT ET CULTURE Originaire du sous-continent indien, l'ipéca de l'Inde pousse spontanément dans les plaines. On récolte les feuilles au moment de la floraison.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Acaloïdes (dont de la tylophorine), ûavono'iâes, stèrols et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Dans la médecine ayurvédique, l'ipéca de l'Inde est employée pour provoquer les vomissements, évacuer les mucosités bronchiques, soigner les dysenteries et les rhumatismes.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** L'ipéca de l'Inde peut éliminer les symptômes de l'asthme pendant 3 mois. On la présent aussi contre le rhume des foins et des affections allergiques aiguës, comme l'eczéma et l'urticaire. Cette plante agit sur certains troubles du système immunitaire, comme le syndrome de fatigue chronique. La tylophorine qu'elle contient recèle des propriétés anti-inflammatoires et antitumorales. Elle combat l'arthrose et contribuerait au traitement du cancer.
RECHERCHES EN COURS En Inde, des tests cliniques ont montré l'action de l'asmatica dans le traitement de l'asthme. Ainsi, au cours des années 1970, la majorité des asthmatiques traités avec cette plante durant 6 jours ont vu leur état s'améliorer pendant plus de 12 semaines. Toutefois, la consommation de ces feuilles induit des effets secondaires. Comme toutes les espèces *Lobelia* (voir *Lobelia inflata, p.* 112), l'ipéca de l'Inde, que l'on appelle également l'asmatica, a des propriétés antiasthmatiques, mais aussi une action irritante sur l'appareil digestif, qui fait vomir.
ATTENTION N'utiliser que sous contrôle médical.

Typha angustifolia
(Typhacées)

PU HUANG, TYPHA

DESCRIPTION Plante vigoureuse à feuilles étroites et plates, à carpelles de couleur marron et à étamines de couleur paille, superposées (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Plante des régions tempérées aussi bien que tropicales, le pu huang pousse dans les marécages, les étangs et autres lieux humides, mais il est également cultivé. Le pollen est disséminé à partir de la plante en fleur.



LE PU HUANG est utilisé pour arrêter toutes sortes d'hémorragies internes.

PARTIE UTILISÉE Pollen.
CONSTITUANTS Isorhamnétine, pentacosane et stérols.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les tonneliers plaçaient les feuilles de cette plante entre les planches pour les imperméabiliser. Très inflammable, le pollen a été utilisé dans l'industrie des feux d'artifice. **On** a consommé cette racine dans les périodes de famine.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX En Chine, on a essentiellement utilisé le pollen astringent du pu huang pour ses vertus hémostatiques. Ce pollen, mélangé à du miel, est appliqué sur les plaies et les irritations, ou encore absorbé afin de réduire toutes sortes d'hémorragies internes, comme les saignements de nez, les hémorragies utérines ou l'émission de sang dans les urines. Il entre désormais dans le traitement de l'angine de poitrine (douleurs dans la poitrine ou dans le bras causées par le manque d'oxygénation du muscle cardiaque).
La tradition herboriste européenne ne semble pas avoir utilisé cette plante.
ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Uncaria rhyncophylla
(Rubiacées)

GOU TENG

DESCRIPTION Plante vivace grimpante à feuilles alternes et à capitules composites (10 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine et d'Asie du Sud-Est, le gou teng est cultivé dans les provinces méridionales et orientales de la Chine. Tiges et épines sont récoltées en automne et en hiver.
PARTIES UTILISÉES Tiges, épines.
CONSTITUANTS Alcaloïdes indoliques, flavonoïdes et tnterpènes.
HISTOIRE ET TRADITIONS En Chine, un ouvrage datant du VIe siècle évoque l'utilisation médicinale du gou teng.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Sédatif et antispasmodique, le gou teng est essentiellement utilisé pour soigner tremblements, attaques, spasmes, maux de tête et étourdissements. Il est également prescrit pour les convulsions chez l'enfant. Selon la médecine chinoise, fl «éteint le vent [intérieur] et freine les tremblements» : on l'emploie pour abaisser la tension artérielle et réduire l'excès de «feu» dans le foie.
RECHERCHES EN COURS En Chine, des tests effectués sur des cobayes ont révélé les vertus sédatives de cette plante et son action sur la tension artérielle.
ESPÈCE VOISINE Comme le gou teng, le gambier (*Uncaria gamhier*) contient une substance hypotensive, ainsi que de la catéchine, agent protecteur du foie.
Voir aussi la griffe du chat (*Uncaria tomentosa*), notice suivante.
ATTENTION N'utiliser cette plante que sous contrôle médical.

Uncaria tomentosa
(Rubiacées)

GRIFFE DU CHAT

DESCRIPTION Plante grimpante croissant jusqu'à 30 m, à tiges atteignant 20 *cm* de diamètre, à grandes feuilles brillantes et à épines acérées.
HABITAT ET CULTURE Originaire des forêts tropicales du centre et de l'est des Andes, notamment du Pérou, de l'Equateur et de la Colombie, la griffe du chat pousse également au Guatemala, au Costa Rica et au Panama. Jusqu'à peu, l'écorce de la racine était la partie le plus souvent utilisée, niais, dans les années 1990, les récoltes sauvages mirent en danger les espèces survivantes. Dorénavant, seule l'écorce de la tige doit être utilisée.
PARTIES UTILISÉES Écorce de la tige.
CONSTITUANTS Alcaloïdes oxmdole pentacy cliques (POA), tétracy cliques (TOA) dans un seul chémotype, glucosides triterpéniques, flavonoïdes et tanins dont l'épicatéchine et des proanthrocyanines.
HISTOIRE ET TRADITIONS Connue comme panacée des Ashaninkas et d'autres peuplades indigènes du centre du Pérou, la griffe du chat est utilisée depuis la nuit des temps pour soigner les maladies graves, de l'asthme jusqu'au cancer, en passant par le diabète et l'arthrite. Les guérisseurs sont capables de distinguer les plantes dotées des mêmes caractéristiques botaniques et de sélectionner celles qui possèdent des taux faibles de TOA et sont susceptibles d'être efficaces dans le renforcement de l'immunité.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Comme l'échinacée *(Echinacea* spp., p. 94) avec laquelle elle s'associe efficacement, la griffe du chat renforce le système immunitaire et l'aide à combattre infections et inflammations. L'action antioxydante de la plante contribue à freiner la dégénérescence cellulaire qui se produit dans les maladies dégénératives chroniques. Les affections comme le syndrome de la fatigue chronique et le sida, les maladies inflammatoires chroniques comme l'arthrite rhumatoïde et la rectocolite hémorragique y trouvent un précieux remède.
La plante peut en outre prévenir le cancer du sein et réduire les effets secondaires de la chimiothérapie anticancéreuse.
RECHERCHES EN COURS Les recherches menées sur la racine et l'écorce de la tige ont montré que la griffe du chat a une efficacité anti-inflammatoire, antioxydante et immuno-stimulante. Les POA et l'eau extraite de l'écorce stimulent la production des leucocytes, augmentent la résistance de l'organisme et semblent empêcher le développement des tumeurs. Les extraits de l'écorce sont fortement anti-inflammatoires. Il est probable que l'efficacité thérapeutique de l'écorce soit due à l'effet de synergie de plusieurs constituants, y compris les tanins. Des études cliniques menées au Pérou montrent que la griffe du chat peut concourir au traitement du sida. Des deux types de griffe du chat, seul celui contenant des POA doit être employé comme remède, car les TOA peuvent déprimer les fonctions immunitaires. La plante a une action contraceptive.
ATTENTION A éviter pendant la grossesse et l'allaitement.

Urginea maritima, syn. *Drimia maritima*
(Hyacinthacées)

SCILLE

DESCRIPTION Plante vivace à grand bulbe blanc ou rouge, à grandes feuilles basales et à fleurs blanches (1,5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire du sud de l'Espagne, des îles Canaries et d'Afrique du Sud, la scille est cultivée dans le bassin méditerranéen. On déterre le bulbe de la variété blanche à la fin de l'été.
PARTIE UTILISÉE Bulbe.
CONSTITUANTS Glucosides cardiotoniques (0,15 à 2,4% de bufadiénolides, dont du scillarène A), flavonoïdes, stigmastérols, anthocyanosides et mucilage.
HISTOIRE ET TRADITIONS La scille figure dans le papyrus égyptien Eber (v. 1500 av. J.-C.). En Grèce, Pythagore et Hippocrate l'utilisaient aux VIe et Ve siècles av. J.-C. Au I° siècle apr.J.-C., le médecin grec Dioscoride la recommandait comme diurétique, vomitif, pour soigner l'asthme et les piqûres de serpent. Le bulbe blanc avait de nombreux partisans, mais l'école de médecine médiévale de Salerne (Italie) lui préférait le rouge.


LA SCILLE a un effet tonique sur le cœur.

EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX
Les glucosides cardiotoniques de la seule, très diurétiques, agissent rapidement. De ce fait la scille traite de nombreux troubles, telle la rétention d'eau. Comme ses constituants sont rapidement éliminés par l'organisme, contrairement aux substances présentes dans la digitale pourpre *(Digifalis purpurea,* p. 201), la scille remplace efficacement celle-ci pour soigner des insuffisances cardiaques. A faibles doses, la scille évacue efficacement les mucosités bronchiques. A doses plus élevées, elle présente des propriétés vomitives. On l'utilise aussi en homéopathie.
ATTENTION N'utiliser cette plante que sur avis médical. A hautes doses, elle est toxique.

Vaccinium macrocarpon
(Ericacées)

CANNEBERGE

DESCRIPTION Buisson frêle à feuilles persistantes, ovales et vert olive, à fleurs rosés et à baies rouges, rondes ou rappelant la forme de la poire (30 cm).
HABITAT ET CULTURE Originaire de l'est de l'Amérique du Nord et du nord de l'Asie, la canneberge croît dans les sols acides et dans les terres humides. Elle est largement cultivée dans le nord-est des Etats-Unis.
PARTIES UTILISÉES Baie.
CONSTITUANTS Tanins (catéchines, proanthocyanines et polyphénols), flavonoïdes et vitamine C.
HISTOIRE ET TRADITIONS Bien connue pour la sauce anglaise dont elle est le constituant de base, la canneberge est traditionnellement employée en Suède pour la boisson acide qu'elle fournit. Elle fut cultivée la première fois en Grande-Bretagne par le botaniste anglais Joseph Banks, puis aux Etats-Unis au XIXe siècle.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Remède classique pour les infections de l'appareil urinaire, la canneberge peut servir à prévenir la cystite et l'urétrite. Ses baies et son jus contribuent à désinfecter les voies urinaires. Ils servent de remèdes contre les troubles dus à une faible élimination urinaire comme l'hypertrophie de la prostate ou l'inflammation de la vessie. En cas d'infection aiguë, la canneberge est plus efficace en association avec des plantes comme le buchu *(Barosma betulina, p.* 71) et la busserole *(Arctostaphylos uva-wsi,* p. 170). En cure à long terme, la plante peut en outre prévenir l'apparition de calculs unnaires.
RECHERCHES EN **COURS** Publiées en 1994, elles montrent que le jus de la canneberge réduit le recours aux antibiotiques chez les femmes souffrant d'infections chroniques du système urinaire. Il semble que la

canneberge ait une action antibactérienne au niveau des voies urinaires.
ATTENTION En cas de maladie rénale, suivre l'avis du médecin.

Veratrum viride
(Mélanthiacées)

HELLÉBORE VERT D'AMÉRIQUE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles ovales et linéaires et à fleurs vertes (2,5 m de haut).
HABITAT ET **CULTURE** L'hellébore vert d'Amérique pousse en Amérique du Nord, à l'ouest des montagnes Rocheuses, sur les sols humides et dans les plaines. On récolte la souche en automne.
PARTIE UTILISÉE Souche.
CONSTITUANTS Alcaloïdes stéroïdiques (germine, protovératrine), acide chélidonique.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Iroquois utilisaient l'hellébore vert pour soigner les bronchites ; les Cherokees, pour soulager les douleurs rhumatismales ; et les colons, pour éliminer les poux. En outre, on le préconisait contre la pneumonie, la goutte, les rhumatismes et la fièvre.
EFFETS ET USAGES MEDICINAUX Aujourd'hui délaissé, l'hellébore vert est une plante très toxique. C'est un antiparasitaire efficace, qui permet d'éliminer les poux et les puces, mais qui n'est pas dépourvu d'effets secondaires. L'hellébore vert entre aussi dans la préparation de remèdes homéopathiques destinés à régulariser le rythme cardiaque.
ESPÈCES VOISINES Originaire des États-Unis, le vératre *(Veratrum califomicum)* servait de contraceptif féminin, notamment chez les Shoshones : l'absorption de la racine en décoction pendant trois semaines entraîne une stérilité permanente. L'espèce européenne hellébore blanc *(Veratrum album)* a les mêmes propriétés que son cousin d'Amérique. En Chine, plusieurs espèces, tel *Veratrum nigrum,* provoquent les vomissements et l'expulsion des mucosités bronchiques, et, en usage externe, éliminent les parasites.
ATTENTION Hellébore vert et vératre sont très toxiques. N'utiliser que sous contrôle médical.

Verbascum thapsus
(Scrophulariacées)

BOUILLON-BLANC, MOLÈNE

DESCRIPTION Plante bisannuelle à feuilles ovales légèrement laineuses et à fleurs jaunes disposées en cymes (2 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe centrale et méridionale et d'Asie occidentale,



LE BOUILLON-BLANC est un remède efficace contre la toux et d'autres troubles respiratoires.

le bouillon-blanc pousse sur les sols incultes et au bord des routes. Feuilles et fleurs sont récoltées pendant l'été.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fleurs.
CONSTITUANTS Mucilage, flavonoïdes, saponosides triterpéniques, huile essentielle et pigments jaunes.
HISTOIRE ET TRADITIONS Le bouillon-blanc passait jadis pour une plante aux vertus magiques et médicinales.
Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte que «le bouillon blanc est estimé pour les maladies de la poitrine, pour les maux de ventre, dans les dysenteries, pour les maladies du fondement. C'est une plante fort anodine. On emploie ses fleurs et ses feuilles».
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Remède spécifique des trachéites et des bronchites, le bouillon-blanc soigne la toux. Préparée en infusion, les feuilles et les fleurs réduisent la formation de mucosités bronchiques et favorisent leur évacuation. Cette plante s'associe bien avec d'autres expectorants, comme le tussilage *(Tussilagofarfara, p. 278)* et le thym *(Thymus vulgaris,* p. 143).
En application, elle possède des propriétés calmantes et cicatrisantes. En Allemagne, on fait macérer les fleurs de bouillon-blanc dans l'huile d'olive : le produit qui en résulte sert de remède contre les infections auriculaires et les hémorroïdes.

Veronica officinalis
(Scrophulariacées)

VÉRONIQUE

DESCRIPTION Plante rampante vivace et duveteuse à feuilles ovales et à fleurs veinées de couleur lilas sombre (50 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Plante sauvage courante en Europe et en Amérique du Nord, la véronique pousse de préférence sur les landes et dans les lieux secs et herbeux. On la cueille en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Aucubine, flavonoïdes (apigénine et **scutellarme) et un principe** amer.
HISTOIRE ET TRADITIONS La véronique passait jadis pour un bon remède diurétique et expectorant. Elle traitait rhumes, toux et affections cutanées chroniques, et soulageait la fatigue nerveuse due à un surmenage physique ou intellectuel. En 1935, le phytothérapeute français Leclerc affirma néanmoins que « l'infusion ne recelait pas d'autre vertu que celle de l'eau chaude servant à la préparer».
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Son action thérapeutique étant considérée comme faible, on utilise peu la véronique aujourd'hui.

Viburnum prunifolium
(Caprifbliacées)

VIORNE

DESCRIPTION Arbuste à feuilles caduques ovales serratifoliées, à fleurs blanches et à baies bleu-noir (5 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Le viorne pousse dans les régions boisées du **centre** et du sud de l'Amérique du Nord. **On** récolte l'écorce des branches au printemps ou en automne ; et celle des racines, en automne.
PARTIES UTILISÉES Ecorce, écorce de racines.
CONSTITUANTS Le viorne contient des coumarines (dont scopolétol et esculétol), salicine, amer (vibumine), acides organiques, huile essentielle à l'état de trace et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS Les Catawbas utilisaient le viorne pour soigner la dysenterie. Au XIXe siècle, l'écorce était considérée comme **un** tonique de l'utérus ; on la prescrivait, en décoction, pour interrompre les hémorragies utérines.
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX Antispasmodique et astringent, le viorne est considéré comme le remède spécifique des règles douloureuses. L'écorce est prescrite pour soigner d'autres troubles gynécologiques — prolapsus de l'utérus, règles abondantes, nausées matinales. Le viorne agit lorsque les spasmes du côlon et les crampes douloureuses affectent les canaux biliaires, les voies digestives ou l'appareil urinaire.
ESPÈCES VOISINES Les Menominis utilisaient *Viburnum rufidulum* pour soigner les crampes et les coliques. *Voir* aussi la grande airelle *(Viburnum opulus,* p. 150).

ATTENTION L'emploi du viburnum est vivement déconseillé en cas d'allergie à l'aspirine.
VOIR AUSSI Règles douloureuses, p. 315.

Vinca minor
(Apocynacées)

PETITE PERVENCHE

DESCRIPTION Plante vivace à feuilles elliptiques vernissées et à fleurs bleu-violet à 5 pétales (45 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, la pervenche pousse en lisière des bois et dans les haies. On la cultive également comme plante ornementale. On récolte les feuilles au printemps.
PARTIES UTILISÉES Feuilles.
CONSTITUANTS Environ 7 % d'alcaloïdes indoliques (vincamine, vincine et vincaminine), alcaloïde bisindolique (vincarubine) et tanins.
HISTOIRE ET TRADITIONS AU II[e] siècle apr. J.-C., l'auteur latin Apulée énumère dans son *Herbarium* les vertus de la pervenche «contre les maladies diaboliques, les possessions démoniaques, les serpents et les bêtes sauvages».
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX La pervenche est un remède astringent et hémostatique. Par ses propriétés astringentes, elle agit, sous forme de bain de bouche, contre les maux de gorge, les gingivites et les aphtes. Par ses propriétés hémostatiques, elle enraye les hémorragies internes ou utérines et les saignements de nez. Des études ont indiqué la présence de vincamine dans ses feuilles. Celle-ci stimule la circulation et favorise l'oxygénation cérébrale. La pervenche est utilisée depuis pour soigner l'artériosclérose et les troubles neurologiques dus à une mauvaise circulation artérielle dans le cerveau (ischémie cérébrale).
ESPÈCES VOISINES La grande pervenche *(Vinca major)* possède des vertus astringentes similaires. *Voir* également la pervenche de Madagascar *(Vinca nsea,* notice suivante).
ATTENTION Déconseillée pendant la grossesse.

Vinca rosea syn. *Catharanthus roseus*
(Apocynacées)

PERVENCHE DE MADAGASCAR

DESCRIPTION Plante charnue et vivace, à feuilles ovales et à fleurs variant du blanc au rouge (80 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Madagascar, cette plante est répandue dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales. Elle est cultivée comme plante ornementale. On la récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes, racine.
CONSTITUANTS 70 alcaloïdes indoliques (vinblastine, vincristine, alstonine, ajmalicine, leurocristine et réserpine, etc.).
EFFETS ET USAGES MÉDICINAUX AUX Philippines, cette plante est un remède pour le diabète. Aux Antilles, on utilise les fleurs en bains d'yeux apaisants.
RECHERCHES EN **COURS** L'utilisation de la pervenche de Madagascar pour soigner le diabète a suscité de nombreuses recherches pour déterminer ses propriétés. Puissants anticancéreux, la vincristine et la vinblastine sont deux des plus importants composés chimiques découverts au cours des quarante dernières années. La vincristine traite la maladie de Hodgkin et la vinblastine, les leucémies de l'enfant. Alors que des extraits de la pervenche de Madagascar contribuent à abaisser le taux de glucose dans le sang, les préparations élémentaires effectuées à partir de la plante entière peuvent se montrer inefficaces.
ATTENTION N'utiliser la pervenche de Madagascar que sous contrôle médical.

Viola odorata
(Violacées)

VIOLETTE ODORANTE

DESCRIPTION Plante herbacée grimpante et vivace à feuilles dentées et ovales, et à fleurs bleu-violet ou blanche (15 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE La violette pousse en Europe et en Asie, au bord des chemins, dans les haies et les bois. On récolte les fleurs et les feuilles au printemps; la racine, en hiver.
PARTIES UTILISÉES Fleurs, feuilles, racine.
CONSTITUANTS Glucosides phénoliques (dont de la gaulthérine), saponines (myrosine et violine), alcaloïde (odoratine) et mucilage.
HISTOIRE ET TRADITIONS **Jadis,** la violette était traditionnellement associée à la mort. On connaissait également ses propriétés vomitives et antitussives. Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte que «les feuilles de violette sont émollientes et laxatives ; ses fleurs sont aussi un peu laxatives et pectorales; sa semence est purgative, propre pour la colique néphrétique et pour la rétention d'urine ».
EFFETS **ET** USAGES **MÉDICINAUX** Les fleurs et les feuilles de la violette ont une action expectorante et calmante. On les prescrit en infusion ou en sirop contre la toux et les mucosités bronchiques, et, en cataplasme, contre les gerçures des seins. De plus, elles stimulent la transpiration. La racine, qui recèle des propriétés expectorantes beaucoup plus puissantes, est vomitive à doses plus élevées.
ESPÈCES VOISINES *Viola canina* est, peu ou prou, utilisée comme la violette. En Chine, *Viola yedoens* est prescrite contre les inflammations, les tumeurs, les oreillons et les abcès. *Voir* aussi la pensée sauvage *(Viola tncolor,* notice suivante).

Viola tricolor
(Violacées)

PENSÉE SAUVAGE

DESCRIPTION Plante herbacée annuelle, bisannuelle ou vivace à feuilles ovales et lobées et à fleurs aux couleurs panachées de violet, de jaune et de blanc (38 cm de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie, la pensée sauvage est acclimatée en Amérique. Elle pousse aussi bien dans les herbages de montagne que dans les régions côtières. On la récolte en été.
PARTIES UTILISÉES Parties aériennes.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, salicylate de méthyle, mucilage, gommes, résine et saponine.
HISTOIRE ET TRADITIONS
Le *Dictionnaire de Trévoux* (1704-1771) rapporte que «les fleurs de la pensée sont bonnes pour l'épilepsie et pour les maladies du poumon. Les Anglais appellent cette plante *pansy* ».
EFFETS ET **USAGES MÉDICINAUX** En Occident, on utilise la pensée sauvage pour son action purifiante; on la prescrit dans le traitement d'affections cutanées telles que l'eczéma. En infusion, elle constitue une bonne lotion contre les démangeaisons. Expectorante, la pensée sauvage soigne bronchite et coqueluche. Diurétique, elle traite rhumatismes, cystites et émissions urinaires difficiles.
VOIR AUSSI **Urticaire,** p. 303.



LA PENSÉE SAUVAGE pousse à l'état sauvage dans les zones tempérées.

Viscum album
(Viscacées)

GUI

DESCRIPTION Arbuste parasite, formant des bouquets pouvant atteindre 3 m de diamètre sur les arbres porteurs, à feuilles persistantes étroites, à fleurs jaunâtres et à baies blanches, rondes et collantes.



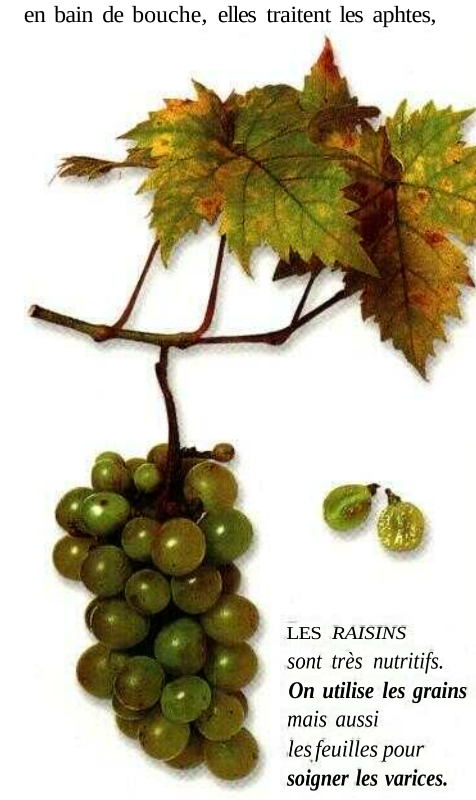
LE RAMEAU D'OR DE GUI, selon la légende, sauva Enée des Enfers.

HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe et du nord de l'Asie, le gui vit en parasite sur les arbres, notamment les pommiers (espèces du genre *Malus).* On le récolte en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, branches, baies.
CONSTITUANTS Protéines spécifiques (lectines et viscotoxines), flavonoïdes, acides (dont de l'acide caféique), lignanes, acétylcholine et, dans les baies, polysaccharides.
HISTOIRE ET TRADITIONS Baldr, dieu de la Bonté dans la mythologie Scandinave, est tué avec un rameau de gui. Celui-ci étant ensuite confié à la déesse de l'Amour, il devint alors obligatoire de s'embrasser **sous** cette plante.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le gui fait baisser la tension artérielle et régularise le rythme cardiaque. Anxiolytique et hypnotique à faibles doses, il soulage angoisse, maux de tête, et stimule la concentration. On le prescrit contre l'épilepsie, les bourdonnements d'oreilles et l'hyperactivité des enfants. En médecine anthroposophique, on le recommande, pour traiter le cancer, l'extrait de baies en injection.
RECHERCHES EN **COURS** L'efficacité 'du gui contre le cancer a fait l'objet de nombreuses recherches. Les viscotoxines ralentissent le développement des tumeurs et stimulent les défenses immunitaires. L'efficacité de la plante entière dans le traitement de cette maladie reste à prouver.
ATTENTION Le gui, et notamment ses baies, sont très toxiques. Ne l'utiliser que sous contrôle médical.

Vitis vinifera var. *tinctora*
(Vitacées)

VIGNE **ROUGE**

DESCRIPTION Arbuste sarmenteux aux feuilles palmatilobées, à fleurs verdâtres et à grappes de couleur verte ou noire.
HABITAT ET CULTURE Originaire d'Europe méridionale et d'Asie, la vigne est cultivée dans toutes les régions tempérées, tant pour son fruit que pour la fabrication du vin. On récolte les feuilles en été et les fruits, en automne.
PARTIES UTILISÉES Feuilles, fruit, sève.
CONSTITUANTS Flavonoïdes, tanins, tartrates, inositol, carotènes, cholines et sucres ; dans le fruit : acides tartrique et malique, sucres, pectine, tanin, glucosides flavones, anthocyanosides (dans les feuilles et les raisins rouges), vitamines A, Bl, B2 et C et minéraux.
HISTOIRE ET TRADITIONS En 1652, Nicholas Culpeper recommandait l'emploi de la vigne sous forme de bain de bouche, notant que «les cendres des sarments brûlés rendront les dents qui sont aussi noires que le charbon aussi blanches que la neige ; il est nécessaire de les frotter ainsi tous les matins. La vigne est également un très bel arbre solaire, bénéfique à l'organisme humain, et c'est la raison pour laquelle l'esprit-de-vin est le plus cordial de tous les aliments».
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Les feuilles de vigne, notamment les rouges, sont astnngentes et anti-inflammatoires. Sous forme d'infusion, elles soignent diarrhées, règles abondantes et hémorragies utérines ; en bain de bouche, elles traitent les aphtes, et en douche vaginale, les pertes blanches. Les anthocyanosides recèlent des propriétés vasoconstnctnces. Les feuilles rouges et les raisins traitent les varices, les hémorroïdes et la fragilité capillaire. On utilise la sève des sarments en bain d'yeux. Nourrissant et légèrement laxatif, le raisin renforce l'organisme en cas, notamment, de troubles digestifs ou hépatiques. Les substances nutritives contenues dans le raisin étant proches de celles présentes dans le plasma sanguin, on préconise les cures de raisin pour purifier l'organisme. Expectorant et émollient modéré, le fruit séché (raisins secs) permet d'évacuer les mucosités bronchiques. Le vinaigre de vin est astringent, rafraîchissant et apaisant pour la peau.



LES *RAISINS sont très nutritifs.* ***On utilise les grains*** *mais aussi les feuilles pour* ***soigner les varices.***

Ziziphus jujuba
(Rhamnacées)

JUJUBIER

DESCRIPTION Arbre à feuilles caduques oblongues, à fleurs jaune-vert et à fruits ovales noirs ou brun-rouge (8 m de haut).
HABITAT ET CULTURE Originaire de Chine, du Japon et de l'Asie du Sud-Est, le jujubier est cultivé dans les régions tropicales et subtropicales d'Asie et de la Méditerranée. On récolte le fruit en automne.
PARTIE UTILISÉE Fruit.
CONSTITUANTS Saponines, flavonoïdes, huile essentielle, mucilage, vitamines A, B2 et C, calcium, phosphore et fer.
HISTOIRE ET TRADITIONS Utilisé en Chine depuis au moins 2 500 ans, le jujube a une saveur agréable et douce. Il est mentionné dans une anthologie de la poésie chinoise datant du VI[e] siècle avant notre ère.
EFFETS ET USAGES **MÉDICINAUX** Le jujube est un fruit délicieux et un remède médicinal. Il favorise la prise de poids, accroît la force musculaire et l'énergie vitale. En Chine, on prescrit le jujube pour tonifier le *qi,* fortifier le foie et calmer la nervosité. De plus, le jujube améliore le goût des prescriptions médicinales désagréables.
RECHERCHES EN **COURS** Au Japon, des recherches ont montré les propriétés stimulantes de la jujube sur le système immunitaire. En Chine, des cobayes alimentés avec une décoction de jujube ont pris du poids et accru leur endurance. En outre, douze patients souffrant de troubles hépatiques ont reçu, lors d'un test clinique, une alimentation à base de jujubes, de cacahuètes et de sucre brun : au bout de quatre semaines, on a constaté une nette amélioration de leur état.
ESPÈCE VOISINE Sédatif, le *Ziziphus spinosa* est utilisé en Chine pour « nourrir le cœur et tranquilliser l'esprit».





SE SOIGNER PAR LES PLANTES

DEPUIS DES MILLÉNAIRES, de nombreuses plantes sont utilisées pour leurs propriétés médicinales. Elles font partie de l'héritage traditionnel et médical de tous les peuples. C'est donc une grande satisfaction de pouvoir se soigner avec les plantes que l'on a soi-même cultivées et cueillies. Employées à bon escient et avec les précautions d'usage, les plantes médicinales sont efficaces pour se maintenir en bonne santé. Ce chapitre fournit conseils pratiques et instructions précises pour préparer et utiliser en toute sécurité des remèdes à base de plantes, capables de soigner la plupart des affections courantes : allergies, troubles digestifs, dermatologiques, circulatoires ou nerveux.

CULTIVER DES PLANTES MÉDICINALES

IL EST PLUS FACILE D'ACHETER des plantes médicinales que de les faire pousser, mais l'on a plus de plaisir à se soigner de façon naturelle, en utilisant ses propres plantes. On peut facilement cultiver de nombreuses plantes médicinales chez soi, sur un rebord de fenêtre ou dans un jardin. C'est une manière efficace de disposer durant toute l'année de remèdes médicinaux naturels, odorants, et d'une fraîcheur indiscutable.

UN JARDIN DE **PLANTES** MÉDICINALES

Pour concevoir un jardin de plantes médicinales, il faut tenir compte de l'espace disponible, du sol, de l'exposition et de la température. Le tableau ci-dessous détaille les conditions de culture des dix plantes médicinales les plus courantes. Certaines, comme le thym *(Thymus vulgaris,* p. 143) et la sauge *(Salvia offidnalis,* p. 131) peuvent pousser à l'intérieur. D'autres, comme la camomille allemande *(Chamomilla remtita,* p. 80), l'alchémille *(Akhemilla vulgans,* p. 163) et la lavande *(Lavandula angustifolia,* p. 110) poussent également très bien sous un climat tempéré. Pour obtenir des informations supplémentaires sur les soins à apporter aux plantes ou sur les variétés les mieux adaptées à votre jardin, il faut s'adresser à un pépiniériste.

LES JARDINS

Choisir des plantes **robustes qui** s'acclimateront facilement et donneront un feuillage abondant. Placer les autres plantes — exotiques ou plus fragiles - dans des endroits abrités et ensoleillés, **ou** les cultiver **en pots.**

LES JARDINIÈRES

De nombreuses plantes médicinales, comme la menthe poivrée (Ment/la *Xpiperita, p.* 116) ou le laurier commun *(Laurus nobilis,* p. 225), peuvent pousser en pots. On veillera à les arroser et à les rempoter régulièrement. Les plantes moins robustes doivent être placées dans des endroits abrités ou rentrées en hiver.

LA CULTURE EN SERRE

Le jardinage en serre permet de cultiver des plantes moins courantes, notamment des plantes exotiques, comme la verveine des Indes *(Cymbopogon dtratus,* p. 198), appréciée pour ses vertus médicinales et aromatiques. La serre est également idéale pour les semis destinés à être replantés à l'extérieur. Les plantes fragiles comme le basilic sacré *(Odmum sanctum,* p. 118) se plaisent particulièrement sous abri et certaines plantes d'intérieur, comme l'aloès *(Aloe vera,* p. 60), présentent l'avantage d'absorber les polluants chimiques de l'air.

ACHETER DES PLANTES MÉDICINALES

Avant de se rendre chez un pépiniériste, il convient de dresser une liste des plantes que l'on souhaite acquérir. Quand on recherche une plante pour ses vertus thérapeutiques, il est préférable d'acheter une variété médicinale et non une variété ornementale.

LA CULTURE

Voici quelques conseils pour bien concevoir votre jardin et mieux choisir les plantes.

LE SITE

La majorité des plantes médicinales poussent mieux dans un lieu ensoleillé et sur un sol bien drainé. On peut améliorer un site, par exemple, en plantant des haies,pour le protéger du vent. Choisir un recoin abnté et lumineux pour les plantes fragiles.

LES TEMPÉRATURES

Certaines plantes exigent des températures bien précises. Un grand nombre d'entre elles, comme le romarin *(Rosmarinus offidnalis,* p. 128), ne sont pas très robustes et ne supportent pas les températures très froides ou de trop longues périodes de gel. Il convient de protéger ces plantes fragiles contre le vent pour leur éviter de geler. Dans la plupart des cas, le printemps est la période idéale pour planter. L'hivernage dans une serre ou un endroit doux est souvent la seule façon de conserver les plantes exotiques. Les autres plantes se plairont généralement à l'intérieur toute l'année, dans un endroit chaud et ensoleillé.

LE **SOL**

La qualité du sol dépend de sa composition en sable, en limon et en argile. Les sols sablonneux, facilement drainés, nécessitent un apport d'engrais, tandis que les sols argileux, inondables, exigent un drainage important.

LA TAILLE

La taille a plusieurs objectifs: couper les branches mortes, améliorer la forme et la résistance de la plante. C'est une activité essentielle du jardinage qui doit être

LA CULTURE DES PRINCIPALES PLANTES MÉDICINALES

PLANTE	PLANTATION	MULTIPLICATION	CONDITIONS DE CULTURE	USAGES MÉDICINAUX
Aloès (*Aloe vera*, p. 60)	print./aut.	rejets	■ intérieur; soleil; rempoter régulièrement; ne pas trop arroser	■ pâte de plante fraîche contre plaies et brûlures bénignes
Consoude (*Symphytum officinale*, p. 137)	print./aut.	semis/division des racines	■ chaleur et soleil; sol humide	■ onguent ou cataplasme contre entorses et contusions (feuilles exclusivement)
Grande camomille (*Tanacetum parthenium*, p. 140)	aut./print.	semis/bouturage/ division des racines	■ soleil, sol bien drainé ou sec et pierreux	■ feuilles fraîches ou teinture contre migraines et maux de tête
Mélisse (*Melissa officinalis*, p. 115)	print./aut.	semis/bouturage/ division des racines	■ soleil; sol humide; rabattre après la floraison	■ infusion contre anxiété, sommeil difficile, indigestion; lotion contre herpès
Souci (*Calendula officinalis*, p. 73)	print./aut.	semis	■ plein soleil; sol bien drainé; enlever les fleurs fanées	■ crème contre coupures, écorchures; infusion contre mycoses
Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, p. 116)	print./aut.	bouturage/division des racines	■ soleil; sol humide; ne pas laisser sécher la terre	■ infusion contre maux de tête et indigestion; lotion contre démangeaisons
Romarin (*Rosmarinus officinalis*, p. 128)	print./aut.	semis/bouturage	■ site abrité du soleil; protéger avec des sacs en hiver	■ infusion comme tonique du système nerveux et contre digestion difficile
Sauge officinale (*Salvia officinalis*, p. 131)	aut./print.	semis/bouturage/ marcottage	■ site abrité du soleil; sol bien drainé ou sec	■ infusion contre maux de gorge, aphtes et diarrhées
Millepertuis (*Hypericum perforatum*, p. 108)	print./aut.	semis/division des racines	■ site abrité du soleil; sol bien drainé ou sec	■ teinture contre dépression et troubles de la ménopause; huile antiseptique et cicatrisante
Thym (*Thymus vulgaris*, p. 143)	print./été	semis/bouturage/ division des racines	■ soleil; sol bien drainé, couche de gravier parfois nécessaire	■ infusion contre toux, rhumes et infections pulmonaires; lotion contre mycoses



Un jardin de plantes offre un coin de végétation colorée et parfumée, qui permet en outre de disposer de plantes fraîches pour un usage culinaire ou médicinal

effectuée avec précaution pour les plantes ligneuses Enlever les fleurs mortes favonse l'apparition de nouvelles pousses Une taille régulière permet de garder la plante saine

L'ARROSAGE

Arroser généreusement avant et après la plantation puis, selon les besoins, une fois par semameJe matin ou en début de soirée II n'est pas nécessaire de trop arroser les plantes médicinales car elles produisent leurs principes actifs quand elles sont sèches Arroser les plantes en pots, avant de les replanter

DÉSHERBAGE ET ENGRAIS

Arracher les mauvaises herbes qui poussent au détriment des plantations Les plantes médicinales n'ont besoin d'aucun engrais m fumier Les terres sablonneuses requièrent, en revanche, un engrais de bonne qualité pour fertiliser le sol

ANIMAUX NUISIBLES ET MALADIES

Utiliser des traitement naturels Contre *les pucerons,* arroser /a *phnte avec* ûfe /'eau savonneuse ou de l'eau dans laquelle auront macéré des pelures d'au pendant 2 jours Isoler la plante malade des plantes saines

LA MULTIPLICATION

II existe plusieurs méthodes de multiplication choisir la mieux adaptée a chaque plante est impératif Pour planter, il faut toujours préparer le sol à l'avance, en tenant compte des besoins de chaque plante, du sol, du site et de la période de l'année, ainsi que de la taille de la plante à l'âge adulte.

LE SEMIS

Les graines peuvent être semées dans des bacs ou en pleine terre II faut programmer l'opération de façon a pouvoir repiquer les semis lorsque la température extérieure le permettra Les plantes annuelles et bisannuelles poussent très bien à partir de semis et prendront de la vigueur pendant tout l'été Vérifier les conditions de germination des plantes vivaces avant d'acheter des graines car, si certaines variétés *poussent facilement*, *d* autres, comme l'éleuthérocoque *(Elentherococcus senticosus, p* 96), sont beaucoup plus difficiles à cultiver

LE BOUTURAGE

Elle convient aux plantes vivaces ligneuses Les boutures sont généralement prélevées sur la tige, mais certaines plantes se divisent aussi par la racine Choisir de jeunes plantes saines et couper la bouture juste au-dessous d'un nœud avec un couteau propre Eliminer les feuilles les plus basses et plonger la tige dans une préparation d'hormones de bouturage, avant de la replanter Cette méthode ne convenant pas a certaines espèces, se renseigner auparavant

LA DIVISION DES RACINES

C'est une méthode facile pour multiplier les plantes formant des touffes Les plantes herbacées a floraison pnntaniere seront divisées a l'automne et celles a floraison automnale, au printemps Déterrer une plante adulte, la diviser et replanter la plante mère ainsi que le nouveau plant

LE REPIQUAGE DE JEUNES PLANTS

Acheter des plantes aromatiques en pots, diviser les plants en 3 ou 4 touffes et rempoter séparément Les racines fraîches, tel le gingembre *(Zmgiber officinalis,* p 155), ou les plantes à bulbes, tel l'ail (*Allium sativum,* p 59), peuvent être plantées en pots ou en pleine terre, si la température le permet

LE MARCOTTAGE

Le marcottage est une méthode qui favonse la formation de racines a partir d'une tige aérienne Effectuer une petite incision sur une tige. Enterrer la tige sans la détacher de la plante mère. Lorsque les racines apparaissent, couper et replanter le plant.

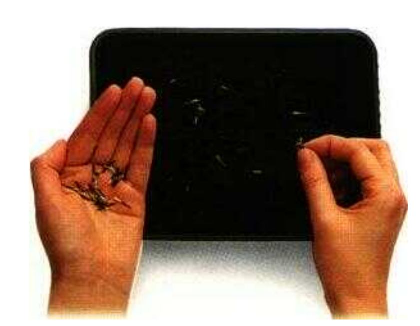
La racine de gingembre fraîche donne vite de nouvelles pousses si on la plante dans un compost humide a plus de 21 °C

Le marcottage se pratique difiéremment sur les plantes ligneuses Recouvrir la base de la plante avec de la tourbe et, lorsque les tiges recouvertes ont forme des racines, les couper et les replanter

LES REJETS

La plupart des plantes à bulbes, comme l'ail *(Aihum sativum,* p 59), produisent des rejets qui peuvent être détaches de la plante mère en période de dormance et replantés

LA CULTURE EN BAC OU EN JARDINIÈRE



1 Remplir un bac ou une jardinière de compost et arroser généreusement Semer les graines en recouvrant les plus grosses d'une fine couche de ce compost Couvrir le bac avec une plaque de verre et mettre dans un endroit chaud (21 °C)



2 ***Lorsque*** *les graines ont germe, remplir* ***des*** *pots de compost Prélever les graines* ***et les*** *repiquer dans de petits trous prépares à l'avance, puis tasser la terre tout autour* ***Bien arroser et vérifier que la terre ne soit jamais sèche***

LA RÉCOLTE ET LA CONSERVATION

CERTAINES PLANTES PEUVENT ÊTRE CUEILLIES toute l'année, mais la plupart doivent être récoltées à un moment précis de leur croissance pour être utilisées immédiatement ou conservées. Pour connaître les périodes de récolte, se reporter aux fiches individuelles (p. 56 à 283). Les plantes doivent être préparées sitôt récoltées afin de conserver leurs principes actifs.

RÉCOLTER DES PLANTES SAUVAGES

La nature est une source très riche de plantes médicinales dont la récolte est à la fois utile et agréable. En outre, les principes actifs des plantes sauvages sont souvent plus concentrés.

IDENTIFIER LES PLANTES

Reconnaître les plantes sans se tromper est évidemment essentiel. Pour distinguer les espèces qui se ressemblent, se procurer un guide des fleur; sauvages. Afin d'éviter toute intoxication, ne jamais cueillir une plante dont on n'est pas sûr.

RESPECTER L'ENVIRONNEMENT ET LA LOI

Si des espèces comme la grande ortie *(Urtica dioica,* p. 146) peuvent être récoltées dans la nature, un grand nombre d'autres, plus rares, sont en voie de disparition. De nombreux pays ont interdit la cueillette des plantes sauvages, certaines espèces bénéficiant d'une protection spéciale. Certes, il est possible, dans certains pays, de cueillir des plantes médicinales comme l'hélonias *(Çhamaelirium luteum,* p. 79), mais il est préférable de s'abstenir pour ne pas diminuer les chances de survie de l'espèce. Ne pas cueillir les plantes sauvages rares ou inhabituelles, même lorsqu'elles semblent pousser en abondance, et, de toute manière, ne récolter que les quantités à utiliser. Ne pas prélever l'écorce des arbres. Avant toute cueillette, observer l'endroit où vit la plante pour s'assurer de l'absence de pollution. Ne pas ramasser de plantes au bord des routes, à proximité des usines ou dans les zones où sont vaporisés des insecticides sur les cultures.

RÉCOLTER LES PLANTES DE VOTRE JARDIN

Avoir son propre jardin de plantes médicinales permet de disposer de plantes fraîches dont on est sûr. Couper les plantes vivaces avec précaution, de façon à stimuler la repousse. Certaines plantes, comme la mélisse officinale *(MeUssa officinalis,* p. 115), donnent au moins deux récoltes par an.



L'ail des ours** tapisse les sols ombragés des bois humides. On récolte le bulbe et les **parties aériennes au début de** l'été, **pour leurs propriétés antibiotiques et cicatrisantes.

CONSEILS PRATIQUES

II faut planifier soigneusement la récolte des plantes médicinales, pour permettre leur utilisation au moment le plus favorable, et l'effectuer assez rapidement pour mieux conserver leurs principes actifs. Il est conseillé d'emporter un guide pour identifier aisément les plantes.

LE MATÉRIEL

Utiliser, si possible, un plateau en bois ou un panier ouvert pour y déposer les plantes, ce qui évite de les abîmer. Dans la nature, un sac à dos (évitez le Nylon) ou un sac en toile sera plus pratique. Pour la coupe, utiliser un couteau bien affûté ou des ciseaux pour ne pas abîmer la plante. Il est conseillé d'enfiler des gants de jardinage pour protéger les mains contre les plantes piquantes ou allergènes, comme la rue *(Ruta graveolens,* p. 264).

QUE RÉCOLTER ?

Récolter uniquement des plantes saines. Il faut éliminer toute plante abîmée qui risque de rendre toxique la préparation médicinale. Pour éviter toute confusion ultérieure, ne pas mélanger les éléments coupés provenant de plantes différentes.

QUAND RÉCOLTER ?

Récolter les plantes par temps sec, plutôt par une matinée bien ensoleillée, lorsque la rosée s'est évaporée. Les plantes cueillies dans de bonnes conditions climatiques et au moment de leur pleine maturité ont une teneur très élevée en composants actifs. A moins qu'il n'y ait une autre indication dans les notices individuelles (p. 56-283), il est préférable de cueillir les feuilles au printemps ou en été; les fleurs, lorsqu'elles commencent à s'ouvrir; les fruits et les baies, dès qu'ils sont mûrs; et les racines, en automne. L'écorce, généralement prélevée au printemps ou en automne, doit être détachée avec précaution si l'on veut préserver la survie de l'arbuste.

QUELLE **PARTIE** RÉCOLTER?

Souvent, les différentes parties **d'une** même plante, par exemple les feuilles et les graines, auront une action différente et donneront donc lieu à des indications médicinales distinctes. Vérifier que l'on récolte la **partie appropriée au remède** dont on a besoin.

PRÉPARER SANS ATTENDRE

Ne ramasser que la quantité que l'on peut préparer immédiatement après la cueillette. En effet, les plantes fraîches, notamment aromatiques, perdent souvent leurs huiles essentielles en quelques heures. Il est préférable de consommer immédiatement les salades et les plantes aromatiques pour bénéficier de leurs substances nutritives, mais on peut aussi les conserver quelques jours au réfrigérateur dans un sac en plastique.

LA CONSERVATION

II existe diverses méthodes de conservation, les plus courantes et les plus simples étant le séchage à l'air ou au four. Un endroit chaud et sec est l'idéal. Poser toujours les plantes sur du papier journal. Une fois séchées, les plantes se conservent plusieurs mois dans un pot en verre teinté ou dans un sac en papier kraft *(voir p.* 288).

PARTIES AÉRIENNES

Ce sont toutes les parties de la plante qui se trouvent au-dessus du sol : tige, feuilles, fleurs, baies et graines. Les tiges sont généralement coupées 5 à 10 cm au-dessu' du sol, juste au début de la floraison, lorsque la plante est en pleine croissance. Les plantes vivaces pourront être coupées un peu plus haut pour faciliter la croissance de nouvelles pousses. Détacher et faire sécher séparément les grandes fleurs et les grandes feuilles; les petites peuvent sécher sur la tige.

• Suspendre des bouquets de 8 à 10 tiges dans un endroit (pas trop) chaud, bien aéré et sombre. Les tiges et les feuilles ne doivent pas être trop serrées pour que l'air puisse circuler entre elles.

• Lorsque le bouquet est bien sec, sans être friable, détacher les petites tiges, les feuilles, les fleurs et les graines des tiges principales au-dessus d'une feuille de papier uni.

• Verser délicatement les plantes sèches ainsi préparées dans un bocal en verre teinté muni d'un couvercle à vis ou dans un sac en papier kraft.

GRANDES FLEURS

La plupart du temps, les fleurs sont récoltées juste après leur éclosion, au printemps ou en été. On utilise soit une partie spécifique de la fleur, par exemple les pétales du souci *(Calendula offidnalis,* p. 73), soit la fleur tout entière.

• Détacher les grandes fleurs de la tige et éliminer insectes et poussière. Les placer sur un papier absorbant dans un endroit sec, en les espaçant assez pour que l'air circule.

• Lorsqu'elles sont sèches, conserver les fleurs dans un sac en papier kraft ou dans un bocal en verre teinté. Pour le souci, détacher d'abord les pétales du cœur de la fleur.

PETITES FLEURS

Les petites fleurs peuvent être récoltées avec la tige et détachées ensuite. Suspendez les petites tiges, comme la lavande *(Lavandula angustifolia,* p. 110), la tête en bas dans un sachet en papier **ou** au-dessus d'un plateau. Si les tiges sont charnues, procédez comme pour les grandes fleurs, ci-dessus.

FRUITS ET BAIES

Les fruits et les baies se récoltent au début de l'automne, lorsqu'ils sont mûrs mais encore fermes. S'ils sont trop mûrs, ils ne sécheront pas bien.

• Poser les baies ou les fruits sur un plateau recouvert d'un papier absorbant. Les placer dans un four chaud (éteint) entrouvert (3 à 4 h), puis dans un endroit sec, chaud et sombre, en les retournant de temps en temps.



***Des** pétales de couleur vive témoignent d'une teneur élevée en principes actifs.*

RACINES, RHIZOMES, TUBERCULES **ET BULBES**

Les parties souterraines sont souvent prélevées en automne, lorsque les parties aériennes sont fanées et avant que le sol ne soit trop mouillé ou gelé. De nombreuses racines peuvent être récoltées au début du printemps, avant que leur vitalité ne diminue au profit des parties aériennes. Creuser profondément autour de la racine pour l'extraire du sol. Certaines racines principales sont très difficiles à arracher. Prélever la quantité voulue et replanter le reste.

• Secouer pour enlever la terre et laver à l'eau tiède en supprimant toutes les radicelles superflues ou les parties abîmées. Découper en rondelles ou en petits morceaux avec un couteau bien aiguisé.

• Etaler les morceaux de racine sur du papier absorbant et laisser le plateau pendant 2 à 3 heures dans un four chaud (éteint) entrouvert. Faire sécher ensuite dans un endroit chaud.

GRAINES

Récolter les gousses, capsules, ou tiges fleuries à maturité, à la fin de l'été, avant que les graines ne se soient dispersées.

• Pour les très petites graines, suspendez de petits bouquets portant les graines la tête en bas, au-dessus d'un plateau couvert de papier (ci-contre) ou dans un sachet en papier. Laissez sécher puis secouez doucement.

SÈVE ET **GEL**

Ne prélever la sève qu'au printemps, lorsqu'elle monte, ou en automne, lorsqu'elle redescend. Certains arbres, comme le bouleau blanc *(Betula alba,* p. 178), produisent de la sève en abondance si on les entaille, mais cela diminue leur vitalité. Creuser un trou profond dans le tronc d'un arbre - ne dépassant pas un quart de son diamètre - et fixer un récipient sous la bouche du trou. Au printemps, des litres de sève peuvent s'écouler et il est impératif de reboucher le trou (résine ou mastic) après en avoir recueilli un litre environ. On peut également prélever le suc laiteux ou latex produit par certaines plantes, comme le pissenlit *(Taraxacum officinale,* p. 141), en pressant la tige au-dessus d'un récipient. Enfiler des gants, car la sève et le latex peuvent irriter la peau. Pour recueillir le gel de l'aloès *(Aloe vera,* p. 60), ouvrir la feuille dans sa longueur et raclez-la avec le dos de la lame d'un couteau.

ÉCORCE

Ne prélever l'écorce que sur ses propres arbres ou arbustes. Un écorçage excessif pouvant être fatal à l'arbre, il vaut mieux enlever l'écorce sur les branches extérieures, que l'on peut ensuite tailler. Opérer de préférence en automne. Enlever les insectes, les lichens et la mousse de l'écorce, couper celle-ci en petits morceaux et les faire sécher sur un plateau.

AUTRES MÉTHODES DE CONSERVATION

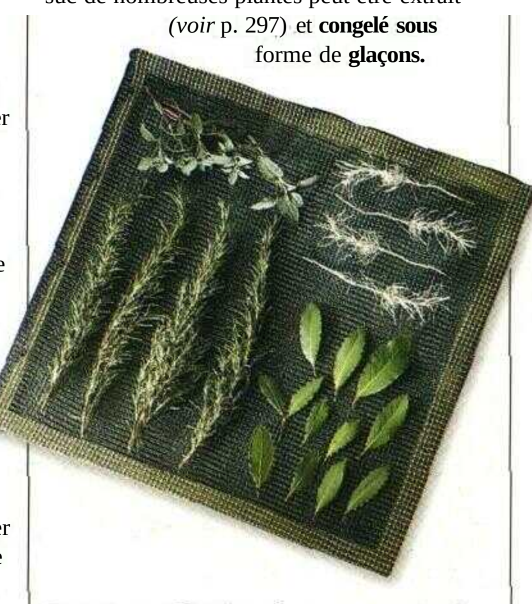
Outre le simple séchage à l'air, il existe d'autres méthodes pour conserver les propriétés médicinales des plantes.

LA DÉSHUMIDIFICATION

Ce moyen efficace, mais onéreux, nécessite l'utilisation d'un déshumidificateur, qui «aspire» l'humidité des plantes. L'appareil doit être placé dans une pièce plus ou moins hermétique, dans laquelle les plantes seront suspendues en bouquets lâches ou placées sur des plateaux grillagés.

LA CONGÉLATION

La congélation conserve les **couleurs et** les parfums, mais elle est plus adaptée **aux plantes** aromatiques qu'aux plantes médicinales. Les brins entiers, peuvent être congelés dans des sachets en plastique. Il est inutile de les décongeler avant utilisation, les feuilles gelées étant facile à **endetter. Le mouron blanc** *(Stellaria média,* p. 272) peut également être congelé et utilisé localement contre les démangeaisons et les dermatoses infectées. **Le** suc de nombreuses plantes peut être extrait *(voir* p. 297) et **congelé sous** forme de **glaçons.**



***Pour faire sécher les plantes,** on peut utiliser un simple grillage posé sur un plateau.*

PRÉPARER DES REMÈDES NATURELS

JADIS, LES PLANTES MÉDICINALES faisaient l'objet d'une extraordinaire variété de préparations telles qu'infusions, décoctions, teintures, mais également oxymels et élixirs. Les pages suivantes donnent des instructions simples, étape par étape, pour préparer les remèdes les plus courants. La plupart de ces préparations ne présentent aucune difficulté, mais elles sont parfois longues à réaliser. Aussi, si l'on manque de temps, on peut se procurer des préparations toutes faites (voir *Les plantes en vente libre,* p. 17).

L'IDENTIFICATION
Avant toute utilisation, les plantes sauvages doivent être identifiées. Si le moindre doute **subsiste, ne pas utiliser la plante. De nombreux** cas d'intoxication sont dus à une erreur d'identification. Ainsi, la gentiane jaune *(Centiaaa tutea,* p. 101) est souvent confondue avec l'hellébore blanc *(Veratrum album),* une plante particulièrement dangereuse.

LE MATÉRIEL
Utiliser des récipients en verre, émail ou Inox, des couteaux en acier, des cuillères en bois et des passoires en plastique ou en Nylon. Un pressoir à vin peut servir pour les teintures. Ne pas employer d'ustensiles en aluminium, car cet élément, qui peut être toxique, est absorbé par les plantes.

LA STÉRILISATION
Tous les ustensiles servant à la préparation des remèdes à base de plantes doivent être stérilisés pendant 30 minutes au moins dans une solution diluée du type de celle que l'on utilise pour les biberons. Rincer ensuite soigneusement à l'eau bouillie et sécher dans un four chaud ou laver au lave-vaisselle. Une stérilisation soignée est une garantie d'hygiène qui protège les préparations, notamment les crèmes et les sirops, contre la moisissure.

PESER ET MESURER
Dans la plupart des cas, une balance ménagère traditionnelle suffit, mais les balances électroniques sont plus précises. Si les petites quantités sont difficiles à estimer sur la balance, doubler les doses, par exemple 20 g pour 10g, puis diviser la quantité de produit en deux. Pour les liquides, un verre gradué offre une précision suffisante. Les petites quantités de liquide se mesurent en gouttes (voir *Les mesures,* ci-contre).

LA CONSERVATION
On prépare les infusions le jour même, tandis que les décoctions peuvent être consommées dans les 48 heures. On conserve ces deux préparations au réfrigérateur ou dans un endroit frais Teintures, sirops et huiles essentielles se gardent plusieurs mois, voire un an, à condition de les verser dans des bouteilles en verre teinté, qui seront placées dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. Pour les onguents, crèmes et gélules, il est préférable d'utiliser des pots en verre teinté, mais les récipients en plastique conviennent également. *Voir* aussi *Le rangement,* p. 288.

LES MESURES

1 ml	= 20 gouttes
5 ml	= 1 cuillerée à café
10 ml	= 1 cuillerée à dessert
15 ml	= 1 cuillerée à soupe
70 ml	= 1 verre à liqueur
150 ml	= 1 verre à vin

Ne jamais dépasser les quantités recommandées et respecter précisément la posologie. Les mesures indiquées ci-dessus correspondent à celles prescrites tout au long de l'ouvrage. Le nombre de gouttes contenues dans 1 ml dépend du calibre de la pipette utilisée. On peut vérifier en comptant le nombre de gouttes nécessaires pour remplir une cuillerée à café de 5 ml (nous avons considéré ici que 100 gouttes correspondent à 5 ml) et ajuster le dosage des gouttes en fonction du résultat obtenu.

LA MALLETTE DE SECOURS

IL EST JUDICIEUX DE PRÉVOIR des remèdes à base de plantes dans la mallette de secours afin d'élargir vos possibilités d'intervention en cas d'accident ou de maladie. Les remèdes présentés ci-dessous sont disponibles dans les pharmacies. Vous pouvez en préparer certains chez vous, en suivant les instructions des pages suivantes.



BANDES

THERMOMÈTRE

PANSEMENTS

GRANDE **CAMOMILLE** (*Tanacetum parthemum, p.* 140) Gélules contre maux de tête et migraines.

ORME ROUGE (*ÇUÎmus mhm,* p. 145) Poudre contre la toux et les problèmes digestifs.

ECHINACÉE *(Echmaxii* spp , p 94) Gélules contre rhumes, grippe et infections.

LAVANDE *{Lavandula angustifolia,* p. 110), Huile essentielle contre piqûres d'insectes, brûlures et migraine.

ÀRBRE À THÉ *{Melaîeuca alternifolia,* p. 114) Antiseptique et antifongique.

VALÉRIANE *(Valenana offianalis, p.* 148) Comprimes contre le stress et l'insomnie.

CONSOLIDE (*Symphytum officinale,* p 137) Onguent contre contusions et entorses.

SOUCI *(Calenilula offimahs,* p 73) Crème contre plaies enflammées ou bénignes, démangeaisons et coups de soleil

BALSAMŒR *(Commiphora molmol* p 88) Contre maux de gorge et acné

THYM *{Thymus vulgaris,* p 143) Contre toux, rhumes et infections pulmonaires

HAMAMÉLIS *(Hamamehs virgmiana,* p 104) Eau distillée pour cicatriser coupures ou egratignures

ARNICA *{Arnica montana,* p 172) Contre douleurs musculaires et contusions

AIL *(Aîhum satnwn,* p 59) Gélules contre les infections

LES INFUSIONS

L'INFUSION EST LA FAÇON la plus simple d'accommoder les feuilles et les fleurs pour obtenir des remèdes ou des boissons fortifiantes ou calmantes. On la prépare exactement comme le thé, à partir d'une seule plante ou d'un mélange de plusieurs, et on la boit chaude ou froide.

QUANTITÉS MOYENNES

TASSE : 1 c. à c. (2 à 3 g) de plante séchée ou 2 c. à c. (4 à 6 g) de plante fraîche (ou de mélange de plantes) pour une tasse d'eau.

THÉIÈRE : 20 g de plante séchée ou 30 g de plante fraîche (ou de mélange de plantes) pour 500 ml d'eau.

POSOLOGIE

Boire 3 à 4 doses (500 ml) par jour.

CONSERVATION

24 heures dans un bocal fermé et placé au réfrigérateur ou dans un endroit frais.

Les vertus médicinales de la plupart des plantes sont contenues dans leurs huiles essentielles qui s'évaporent si l'on ne *met* pas de couvercle Cela s'applique tout particulièrement à la camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 80). Pour réaliser l'infusion, utiliser une théière munie d'un couvercle ou une tasse recouverte d'une soucoupe Verser de l'eau frémissante sur les plantes. Les tisanes les plus courantes peuvent être bues en quantité, mais certaines plantes, telle le millefeuille *(Achillea imîlefollium,* p 56), nches en principes actifs, doivent être consommées avec modération D'autres, telle la grande camomille *(Tanacetum parthenium,* p 140), ont une telle concentration de composants qu'elles ne peuvent être préparées en infusion Pour toutes les plantes, il est indispensable de respecter les quantités à utiliser et la posologie, car les infusions ne sont pas dépourvues d'effets secondaires en cas d'erreur de dosage.



1 Mettre les plantes dans le filtre et placer celw-a dans la tasse. Verser de l'eau frémissante.

*2 Couvrir la tasse et laisser infuser 5 à 10 min avant d'enlever le filtre. Ajouter, **selon** les goûts, une cuillerée à café de miel pour **sucrer l'infusion.***

INFUSION EN THÉIÈRE

Ebouillanter la théière puis y placer **la plante.** Verser de l'eau frémissante, remettre le couvercle et laisser infuser pendant 10 min. Verser l'infusion, en la filtrant, dans une tasse. Ajouter, selon les goûts, une cuillerée à café de miel.

LES DÉCOCTIONS

POUR EXTRAIRE LES PRINCIPES ACTIFS des racines, de l'écorce, des tiges et des baies, il faut généralement leur faire subir un traitement plus énergique qu'aux feuilles ou aux fleurs. Une décoction consiste à faire bouillir dans de l'eau les plantes séchées ou fraîches, préalablement coupées en petits morceaux. On peut la consommer chaude ou froide.

QUANTITÉS MOYENNES

20 g de plante séchée ou 40 g de plante fraîche (ou de mélange de plantes) pour 750 ml d'eau froide, réduite à 500 ml environ après ébullition (3 à 4 doses).

POSOLOGIE

Prendre 3 à 4 doses (500 ml) **par jour.**

CONSERVATION

Dans un bocal fermé au réfrigérateur ou dans un endroit frais (48 h maximum).

Les décoctions sont généralement réalisées à partir de racines, d'écorce et de baies, auxquelles on ajoute parfois des feuilles et des fleurs Les parties fragiles de la plante doivent être ajoutées dans le récipient, hors du feu, lorsque la décoction commence à tiédir. Enfin, filtrer la préparation.

LES DÉCOCTIONS CHINOISES

En Chine, la décoction est le principal mode d'utilisation des plantes médicinales Pour obtenir un liquide très concentré, il faut utiliser de grandes quantités de plantes, ou bien réduire la décoction jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 200 ml de liquide La réduction est efficace lorsque l'on utilise des écorces astringentes, telles que celles de l'acacia d'Arabie *(Acacia arabica,* p 158) et du chêne commun *(Quercus robur,* p 259), pour renforcer les gencives ou nettoyer les éruptions cutanées infectées. (Ne pas prendre en usage interne.)



•I *Mettre les plantes dans une casserole.*
-L *Recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Laisser frémir 20 à 30 min, jusqu'à réduction d'un tiers environ.*



*2 Filtrer la décoction avec une passoire Verser la quantité requise dans une tasse, puis **couvrir le récipient** et placer au frais.*

LES TEINTURES

POUR OBTENIR UNE TEINTURE, il suffit de laisser macérer une plante dans de l'alcool : les substances actives se dissolvant ainsi facilement, les teintures sont plus efficaces que les infusions ou les décoctions. D'un emploi simple, elles se conservent pendant deux ans. Bien qu'elles soient essentiellement prescrites en Europe, aux Etats-Unis et en Australie, les teintures sont des préparations médicinales traditionnelles.

QUANTITÉS MOYENNES
200 g de plante séchée ou 300 g de plante fraîche pour 1 l d'alcool : vodka, alcool à 60 % Vol ou rhum, qui masque l'amertume de certaines plantes.

POSOLOGIE
2,5 ml de teinture diluée dans 25 ml d'eau ou de jus de fruits, 2 ou 3 fois par jour.

CONSERVATION
2 ans dans des bouteilles en verre teinté, stérilisées et placées dans un endroit frais et sombre.

Les teintures étant des préparations concentrées, il est essentiel de respecter les dosages. L'alcool industriel dénaturé (méthyhque) ou à 90 % Vol (isopropyhque) est totalement proscrit.

TEINTURES À **FAIBLE** TENEUR EN **ALCOOL**
Les teintures à base d'alcool peuvent être contre-mdiquées, notamment en cas de grossesse ou de gastrite En diluant 5 ml de teinture dans un petit verre d'eau bouillante, l'alcool s'évapore en 5 minutes environ On prépare les teintures non alcooliques avec du vinaigre ou de la glycérine

DOSAGE
Les teintures sont plus ou moins concentrées selon le rapport choisi. Dans le présent ouvrage, le rapport est de 1 à 5 (1 partie végétale pour 5 parties d'alcool).



1 Placer la plante dans un récipient en verre et la recouvrir avec l'alcool. Fermer, agiter énergiquement (1 à 2 min), puis stocker dans un endroit frais et sombre (10 à 14 jours). Agiter le récipient quotidiennement ou tous les deux jours.



2 Préparer le pressoir à vin en disposant une mousseline ou un sac en tulle de Nylon à l'intérieur. Verser la préparation.

3 Refermer le pressoir lentement pour extraire le liquide contenu dans les plantes jusqu'à la dernière goutte. Jeter les résidus de plantes.

4 A l'aide d'un entonnoir, verser la teinture dans des bouteilles en verre teinté. Les fermer avec un bouchon en liège ou à vis et étiqueter.

GÉLULES ET POUDRES

GÉNÉRALEMENT ADMINISTRÉES EN GÉLULES, les poudres peuvent aussi être saupoudrées sur les aliments ou diluées. On les applique sur la peau, comme du talc, ou, mélangées avec des teintures, en cataplasme (*voir* p. 295).

QUANTITÉS MOYENNES
Remplir des gélules pouvant contenir environ 250 mg de plante en poudre.

POSOLOGIE
Prendre 2 à 3 gélules, 2 fois par jour.

CONSERVATION
3 à 4 mois au frais dans des récipients hermétiques en verre teinté.

De manière générale, plus une poudre est fine, plus elle est de bonne qualité. La poudre est introduite dans les gélules (en gélatine ou en matière végétale) que l'on peut se procurer en pharmacie. La poudre d'orme fauve *(JJlmus rubra,* p. 145) sert de base aux cataplasmes (foi'r p. 295) ; les astringents en poudre, tel l'hamamélis *(Hamamelis nrginiana,* p 104), peuvent être mélangés aux onguents (*voir* p. 295) pour soigner hémorroïdes et varices.

LA FABRICATION DES GÉLULES



1 Verser la poudre dans une soucoupe et faire glisser les deux moitiés de la gélule en introduisant la poudre à l'intérieur.



2 Lorsque les deux moitiés de la gélule sont remplies de poudre, les faire coulisser l'une ***dans l'autre, en évitant de renverser la poudre.***

LES VINS TONIQUES

LES VINS TONIQUES sont des préparations médicinales destinées à accroître la vitalité et à faciliter la digestion. Agréable au goût, le vin tonique n'est ni tout à fait un remède m tout à fait un apéritif. Il se prépare en laissant macérer, pendant plusieurs semaines, des plantes toniques **comme** l'angélique chinoise *(Angelica sinensis,* p. 63) ou des plantes arriéres comme le quinquina *(Cinchona* spp., p. 83) dans du vin rouge ou blanc.

QUANTITÉS MOYENNES
100 g de plantes séchées, 200 g de plantes fraîches ou 25 g de plantes amères séchées pour 1 l de vin blanc ou rouge.
POSOLOGIE
Boire 1 verre à liqueur (70 ml) par jour, avant un repas.
CONSERVATION
Le vin, filtré, se conserve 3 à 4 mois au frais, dans une bouteille fermée, préalablement stérilisée.

Pour procéder à la préparation d'un vin tonique, la méthode la plus appropriée consiste à utiliser un bocal ou un pot en céramique muni d'un robinet à la base. Il faut ensuite recouvrir totalement les plantes avec du vin car, au contact de l'air, elles risquent de moisir et de rendre ainsi le vin dangereux pour la santé.

LES VINS À BASE DE PLANTES
On obtient des vins à base de plantes par fermentation de celles-ci, comme dans le cas du vin produit à partir du raisin. Dans ce cas, toutefois, la fermentation modifie les propriétés actives des plantes et tend donc à réduire leur efficacité médicinale.



1 Placer les plantes dans un grand bocal, verser assez de vin pour les recouvrir complètement. Fermer le récipient avec soin, agiter avec précaution et laisser reposer.



*2 Laisser le vin se faire pendant 2 semaines, puis comme pour **la** teinture, presser la plante, filtrer et **conserver au frais dans un récipient fermé.***

LES SIROPS

LE MIEL ET LE SUCRE NON RAFFINÉ sont des conservateurs efficaces qui peuvent être mélangés à des infusions et des décoctions pour donner des sirops et des cordiaux. Ils ont en outre des propriétés adoucissantes qui en font d'excellents remèdes pour soulager les maux de gorge. La saveur sucrée des sirops permet de masquer le mauvais goût de certaines plantes, de manière à ce que les enfants les absorbent plus volontiers.

QUANTITÉS MOYENNES
500 ml d'infusion ou de décoction *(voir p.* 291), infusée ou chauffée pendant le temps maximal *(voir* à gauche) ; 500 g de miel ou de sucre non raffiné.
POSOLOGIE
5 à 10 ml (1 à 2 c. à c.) 3 fois par jour.
CONSERVATION
6 mois maximum au frais.

On prépare un sirop en faisant cuire à feu doux un mélange d'infusion ou de décoction et de miel ou de sucre non raffiné en quantités égales. Le sirop doit être fait avec un liquide riche en principes actifs : **il** faut laisser agir les plantes pendant 15 minutes (pour les infusions) et 30 minutes (pour les décoctions) Presser la plante pour recueillir le plus de liquide possible. On peut accroître l'efficacité d'un sirop en y ajoutant, une fois qu'il a refroidi, une petite quantité de teinture pure.

LES SIROPS À BASE DE TEINTURES
Les sirops peuvent aussi être préparés en remplaçant les infusions et les décoctions par des teintures. Mélanger 500 g de miel ou de sucre non raffiné avec 250 ml d'eau. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Oter du feu et laisser refroidir, puis mélanger 1 partie de teinture simple ou composée avec 4 parties de sirop. Mettre en bouteilles comme indiqué ci-contre.



1 Verser l'infusion ou la décoction dans une casserole. Ajouter le miel ou le sucre. Chauffer à feu doux, tout en remuant jusqu'à ce que la préparation ait pris une consistance sirupeuse. Laisser refroidir.



2 A l'aide d'un entonnoir, verser le sirop dans des flacons en verre stérilisés. Conserver dans un endroit frais, à l'abn de la lumière. Fermer les flacons avec des bouchons en liège.

LES HUILES MÉDICINALES

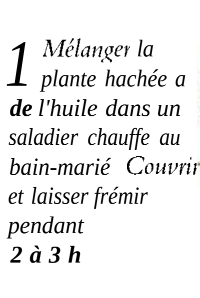
L'INFUSION D'UNE PLANTE dans de l'huile permet d'extraire les principes actifs solubles dans l'huile Les huiles médicinales élaborées à chaud sont portées à faible ébullition, tandis que celles élaborées à froid sont chauffées naturellement par le soleil Les huiles médicinales ne doivent pas être confondues avec les huiles essentielles, constituants naturels des plantes qui ont des propriétés médicinales propres et un arôme distinct Ces dernières peuvent être ajoutées aux huiles médicinales pour renforcer leur efficacité thérapeutique.

QUANTITÉS MOYENNES
250 g de plante séchée ou 500 g de plante fraîche pour 750 ml d'huile végétale de qualité (olive, tournesol).

CONSERVATION
L'huile se conserve au maximum 1 an dans des flacons en verre teinté, hermétiques et stérilisés.

LES HUILES MÉDICINALES ÉLABORÉES À CHAUD

Bien qu'elles se conservent pendant un an, les huiles médicinales sont plus efficaces lorsqu'elles sont fraîches Quand l'huile est tiède, la filtrer a travers une etamine (*voir* les illustrations ci-contre et ci-dessous) Beaucoup de plantes se prêtent à la préparation d'huiles médicinales élaborées a chaud, surtout les epices comme le gingembre (*Zingiher officinale,* p 155), le piment de Cayenne *(Capsicumfmtescens,* p 74) et le poivner *(Piper mgrum, p* 250) On les applique par friction sur la peau, pour soulager les douleurs rhumatismales et arthritiques, améliorer la circulation sanguine et détendre les muscles D autres huiles, a base de plantes feuillues, telles que la consoude (*Symphytum officinale,* p 137), accélèrent la cicatrisation des plaies Les onguents a base de mouron des oiseaux *(Stellana média,* p 272) peuvent être préparés avec une huile médicinale élaborée a chaud *(voirp* 295)



1 Mélanger la plante hachée a ***de*** *l'huile dans un saladier chauffe au bain-marié Couvrir et laisser frémir pendant* ***2 à 3 h***



2 Laisser refroidir hors du feu, puis verser dans le pressoir à vin (ou, à défaut, dans un bocal), tapisse d'une etamine Recueillir l'huile filtrée dans le bocal, en pressant bien pour extraire tout le liquide de la plante

3 Verser l'huile médicinale dans des flacons propres en verre kiiitt. Feimer hermétiquement et étiqueter.

LES HUILES MÉDICINALES ÉLABORÉES À FROID

La préparation a froid d'une huile médicinale consiste à faire macérer des plantes dans de l'huile pendant plusieurs semâmes L'huile d'olive convient parfaitement a la préparation, car elle ne rancit presque jamais Sous l'action de la lumière, la plante libère ses principes actifs dans l'huile C'est la meilleure façon de réaliser des infusions d'huile médicinale a partir de plantes fraîches et notamment de fleurs, parties les plus fragiles Le millepertuis (*Hypericum perforatum,* p 104), le souci *(Calendula officmahs,* p 73) et le melilot *(Mehhtus officinalis,* p 233) sont les plantes le plus couramment employées L'huile de millepertuis favorisant la photosensibihsation, il conviendra de l'utiliser avec précaution L'intensité des rayons solaires et la durée d'infusion de la plante conditionnent la teneur en constituants thérapeutiques de l'huile



1 Tasser les plantes dans un pot en verre non teinté et couvrir avec l'huile Fermer et agiter rigoureusement Placer le pot dans un endroit ensoleille et laisser reposer (2 à 6 semaines)

2 Filtrer le mélange avec une etamine fixée avec de la ficelle au bord ***d'un*** *récipient,* ***ou utiliser*** *un pressoir à vin, comme pow les infusions élaborées à* ***chaud*** *(voir ci-dessus)*

3 Presser l'étamine pour récupérer l'huile restante Verser l'huile dans ***des flacons en verre teinté*** *Au besoin, repéter l'opération avec l'iiwlc ainsi obtenue et* ***de nouvelles plantes fraîches***

LES ONGUENTS

LES ONGUENTS SONT DES PRÉPARATIONS d'aspect crémeux, réalisées à base d'huile ou de tout autre corps gras, dans laquelle les principes actifs des plantes sont dissous. Ils comprennent des constituants médicinaux actifs, tels que les huiles essentielles. On les applique sur les plaies pour empêcher l'inflammation. Les onguents sont efficaces contre les hémorroïdes, les gerçures des lèvres ou l'érythème fessier du nourrisson.

QUANTITÉS MOYENNES
60 g de plante séchée ou 150 g de plante fraîche (ou d'un mélange de plantes) pour 500 g de vaseline ou de paraffine ramollie.

POSOLOGIE
En petites quantités, 3 fois par jour.

CONSERVATION
3 mois dans des bocaux en verre teinté, stérilisés et fermés.

La méthode la plus simple pour préparer un onguent crémeux consiste à utiliser de la vaseline ou de la paraffine ramollie *(voir* ci-après les autres méthodes). La vaseline, **imperméable à l'eau, forme une barrière** protectrice sur la peau. Selon les besoins, on utilise une ou plusieurs plantes coupées très finement ; des huiles essentielles **peuvent** être ajoutées, juste avant le filtrage

DES CONSISTANCES DIFFÉRENTES

Les onguents solides et presque dépourvus de corps gras s'étalent facilement et donnent des préparations telles que les baumes pour les lèvres On les obtient en remplaçant l'huile de paraffine ou la vaseline par des huiles végétales. Faire chauffer 140 g d'huile de noix de coco avec 120 g de cire d'abeille et 100 g de plante en poudre. Laisser frémir pendant 90 minutes au bain-marié, puis filtrer et verser dans des bocaux. **Les onguents plus crémeux,** destinés aux éruptions cutanées, se préparent avec de l'huile d'olive et de la cire d'abeille. Dans un récipient en verre, faire chauffer 60 g de cire d'abeille avec 500 ml d'huile d'olive et 120 g de plante séchée ou 300 g de plante fraîche Couvrir et mettre la préparation dans un four chaud pendant 3 heures, puis filtrer et verser dans des bocaux. On peut aussi mélanger 500 ml d'huile médicinale élaborée à chaud *(voir* p. 294) avec 60 g de cire d'abeille fondue.



1 Faire fondre la vaseline ou la cire dans un récipient en rené au bain-mane. Ajouter la plante finement coupée et laisser frémir 15 min tout en remuant.



2 Verser le mélange dans une hamme fixée avec de la ficelle au bord d'un bocal et filtrer.



3 Enfiler des gants en caoutchouc et presser le mélange pour extraire le plus de liquide possible de l'étamine.

4 Verser sans attendre l'onguent liquide dam des pots, avant qu'il ne se solidifie dans le bocal. Fermer chaque pot sans trop forcer. Une fois la préparation refroidie, visser à fond les couvercles puis étiqueter les pots.

LES CATAPLASMES

PRÉPARATIONS DE PLANTES appliquées sur la peau, les cataplasmes calment les douleurs musculaires et les névralgies, soulagent entorses et fractures et permettent d'extraire le pus des plaies infectées, des ulcères et des furoncles.

QUANTITÉS MOYENNES
Assez pour couvrir la partie douloureuse.

APPLICATION
Renouveler le cataplasme toutes les 2 ou 3 heures.

La prunelle *(Prunella vulgaris,* p. 256) atténue les douleurs des entorses et des fractures ; le millepertuis *(Hypencum perfbratum,* p. 104) combat douleurs musculaires et névralgies.

FURONCLES ET PLAIES INFECTÉS

La fanne de lin *(Linum usitatissimum,* **p. 111), mélangée à de la teinture de souci** *(Calendula officmalis,* p. 73) ou de balsamier (*Commiphora niolmol,* p. 88), est efficace pour **soigner les furoncles et les plaies.**



1 Faire chauffer la plante pendant 2 min. La presser pour en extraire le liquide. Appliquer préalablement de l'huile sur la partie atteinte.



2 Recouvrir avec la plante encore chaude et bander. Laisser agir (3 h au max.).

LES CRÈMES

ON PREPARE UNE CRÈME en associant de l'huile ou un autre corps gras à de l'eau, par un processus d'émulsion Contrairement aux onguents, les crèmes pénètrent dans l'épidémie Elles ont une action adoucissante, tout en laissant la peau respirer et transpirer naturellement Cependant, elles se dégradent très rapidement et doivent donc être conservées à l'abri de la lumière, dans des pots hermétiques placés au réfrigérateur.

QUANTITÉS MOYENNES
30 g de plante séchée ou 75 g de plante fraîche, 150 g de cire émulsifiante, 70 g de glycérine et 80 ml d'eau.
APPLICATION
2 à 3 fois par jour.
CONSERVATION
Jusqu'à 3 mois au réfrigérateur, dans des pots en verre teinté, stérilisés et hermétiques,

De petites quantités de teintures et d'huiles essentielles peuvent être ajoutées a la crème avant ou après son conditionnement Pour empêcher la crème de moisir et prolonger sa durée de conservation, on peut ajouter du borax (1 g pour 20 g d'eau), ou une huile essentielle, par exemple 1 ml d'huile d'arbre a thé *(Melaleuca altermfolia,* p 114) pour 100 ml de crème

A Faire fondre _L au bain-mane la are emulsifiante dans une jatte en verre Ajouter la glycérine, l'eau et la plante, tout en remuant Laisser frémir pendant 3 h



2 Filtrer la préparation Remuer doucement mais sans arrêt, jusqu'à ce qu'elle refroidisse et qu'elle prenne

3 Avec un petit couteau ou une spatule, remplir de crème des pots en verre teinte Visser les couvercles et conserver au réfrigérateur

LOTIONS ET COMPRESSES

LES LOTIONS SONT des préparations à base d'eau et de plantes - infusions, décoctions ou teintures diluées - dont on tamponne l'épidémie aux endroits irrités ou enflammés. Les compresses sont des linges imbibés de lotion que l'on applique sur la peau Lotions et compresses contribuent à soulager les gonflements, les contusions et les douleurs, à calmer inflammations et maux de tête, et à faire tomber la fièvre.

QUANTITÉS MOYENNES
500 ml d'infusion ou de décoction, ou 25 ml de teinture diluée dans 500 ml d'eau.
APPLICATION
Renouveler la lotion ou la compresse lorsqu'elle refroidit (si elle est chaude) ou lorsqu'elle sèche (si elle est froide).
CONSERVATION
2 jours au maximum dans des flacons stérilisés, fermés et placés au réfrigérateur.

Les gonflements et les contusions provoqués par des chocs ou des accidents musculaires peuvent être diminues, voire évites, par l'application d'une compresse chaude, a condition bien sûr que les plaies ne soient pas ouvertes Les compresses froides sont particulièrement utiles pour calmer les inflammations, faire tomber la fièvre et atténuer les maux de tête

APPLICATION D'UNE LOTION

Faire une infusion ou une décoction *(voir* préparation p 291), et la filtrer soigneusement Imbiber de lotion un linge propre et l'essorer complètement Puis, tamponner délicatement la région atteinte avec le linge (sans l'appliquer sur la peau comme une compresse)

APPLICATION D UNE COMPRESSE



1 Imbiber de lotion un linge souple ou un gant de toilette, essorer Avant application passer un peu d'huile sur la région douloureuse pour éviter que la compresse ne colle à la peau



2 Appliquer la compresse sur la partie atteinte En cas de douleur ou de gonflement, fixer la compresse avec un film plastique et des épingles ***de sûreté et laisser en place (1 à 2 h)***

LES AUTRES PRÉPARATIONS

LA PLUPART DES PREPARATIONS présentées ci-dessous soulagent des affections locales Ainsi les inhalations contribuent-elles à soulager les affections respiratoires, les gargansmes et les bains de bouche sont utilisés contre les maux de gorge **et les aphtes ; les huiles, en** massage, apaisent les douleurs **musculaires;** et **les** bains locaux combattent les inflammations cutanées.

LES INHALATIONS

Les inhalations sont efficaces contre la bronchite, la sinusite, le rhume des foins et l'asthme L'action conjuguée de la vapeur d'eau et des substances antiseptiques dégage les sinus et les voies respiratoires

Préparation Verser 1 1 d'eau bouillante dans un grand saladier, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle, bien mélanger On peut aussi laisser infuser 25 g de plante dans 1 1 d'eau pendant 15 minutes Placer ensuite la tête au-dessus du récipient, puis la recouvrir d'une serviette et inhaler la vapeur pendant 10 minutes Après une inhalation, 11 est conseille de rester dans une pièce chaude pendant 15 minutes pour permettre l'évacuation des sécrétions des voies respiratoires

Les inhalations *d'huiles essentielles soulagent les affections* ***respiratoires***

GARGARISMES ET BAINS DE BOUCHE

D'une manière générale, les gargansmes et les bains de bouche sont prépares a partir de plantes astringentes qui resserrent les muqueuses de la bouche et de la gorge Pour améliorer le goût et l'efficacité de plantes astringentes, comme le ratanhia du Pérou *(Kramena tnanâna,* p 224) et la myrrhe (*Commiphora molmol,* p 88) on peut ajouter un peu de réglisse (*Glycyrrhiza glabra,* p 103) à la préparation Gargansmes et bains de bouche étant prépares a partir d'infusions, de décoctions ou de teintures diluées, on peut les absorber sans danger dans le cadre d'un traitement interne

Préparation Faire une infusion (foirp 291), en laissant les plantes infuser pendant 15 à 20 minutes pour augmenter leurs propriétés astringentes Filtrer, se rincer la bouche et l'arnere-bouche avec le liquide On peut également préparer un gargarisme a partir d'une décoction (p 291) ou en diluant environ 5 ml de teinture dans 100 ml d'eau chaude



Les infusions de *plantes antiseptiques pnses en gargansme sont efficaces contre les maux de gorge et les aphtes*

OVULES ET SUPPOSITOIRES

Les ovules (voie vaginale) et les suppositoires (voie rectale) sont des médicaments de consistance cireuse a base d'huile essentielle On s'en sert lorsque les médicaments pns **par voie orale risquent d'être dégradés** pendant la digestion avant d'avoir agi II est préférable d'acheter des suppositoires prêts a l'emploi

Préparation Pour préparer 6 ovules, mélanger 10 g de gélatine avec 30 g d'eau bouillie et refroidie Faire chauffer 60 g de glycérine a feu doux Ajouter la gélatine Une fois que ce mélange est homogène, ajouter 12 gouttes d'huile essentielle Couler la préparation dans les moules (achetés en pharmacie) et la laisser se solidifier pendant 3 heures avant le démoulage Les ovules se conservent 3 mois au frais dans un bocal tapissé de papier sulfurisé On trouve aussi des ovules prêts à l'emploi, en pharmacie

LES HUILES ESSENTIELLES

Avant d'employer les huiles essentielles, il faut les diluer dans une huile neutre car elles peuvent imter la peau Les huiles essentielles se dégradant rapidement une fois diluées, ne préparer que de petites quantités Massage Mélanger 5 a 10 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillère à soupe d'huile neutre (huile d'amande douce ou de germes de blé), et faire pénétrer dans la peau en massant délicatement

Diffuseur Faites chauffer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle diluée dans de l'eau pendant 30 minutes



Les huiles essentielles, *diffusées dans l'eau, dans l'air ou en massage ont des propriétés relaxantes*



Appliquer l'œillère sur ***l'œil*** *atteint et renverser la tête en arrière*

BAINS

Les bains de plantes se préparent a partir d'huiles essentielles diluées ou d'infusions Les bains d'yeux **sont** recommandés en cas d'irritation ou d'inflammation de l'œil

Bain de plantes Verser 500 **ml** d'infusion filtrée *(voirp* 291) ou 5 a 10 gouttes d huile essentielle dans l'eau du bain

Pour une application locale, préparer une infusion, la filtrer et baigner la région atteinte

Bain oculaire Préparer une petite quantité d'infusion Filtrer dans une œillère stérilisée Laisser refroidir Renverser la tête en arrière et baigner l'œil en battant sans arrêt des paupières

ATTENTION Les bains oculaires doivent être très faiblement concentres pour ne pas irriter les yeux Utiliser toujours de 1 eau bouillit refroidie dans un récipient stérilise Ne pas effectuer de bains oculaires pendant plus de 2 a 3 semaines d'affilée

LES MACÉRATIONS À FROID

La chaleur détruisant les principes actifs de certaines plantes, une macération a froid est parfois plus indiquée qu'une décoction

Préparation Couvrir 25 g de plante avec 500 ml d'eau froide Laisser macérer une nuit Filtrer et utiliser comme une décoction

LES SUCS

Les sucs extraits de nombreuses plantes sont employés en usage interne ou externe

Préparation Réduire la plante en purée a l'aide d'un presse-fruits Filtrer la pulpe obtenue dans une etamine pour en extraire le suc Pour prélever le suc de certaines plantes, il faut d'abord les faire cuire

LES REMÈDES NATURELS EN TOUTE SÉCURITÉ



L'angélique chinoise a la propriété de fluidifier le sang. Elle est contre-indiquée avec les anticoagulants conventionnels comme la warfarine.

LA POPULARITÉ DES REMÈDES à base de plantes repose en partie sur leur innocuité et sur les faibles effets secondaires qu'ils peuvent entraîner. Mais, comme tout médicament, il faut les prescrire avec discernement.

QUELS SONT LES RISQUES ?

Généralement, si l'on respecte les règles de prescription des remèdes phytothérapeutiques, tout ce que l'on risque, c'est que telle ou telle plante n'apporte pas les bienfaits escomptés. Néanmoins, il arrive que certaines espèces de plantes médicinales soient nocives. Certaines autres peuvent être contre-indiquées avec l'emploi de médicaments conventionnels.

Dans de très rares circonstances, des personnes sont tombées gravement malades, voire ont perdu la vie, après avoir absorbé des plantes médicinales. Ces cas exceptionnels s'expliquent en général par le fait que les règles de sécurité concernant l'usage de remèdes phytothérapeutiques n'ont pas été respectées.

S'il vous arrivait de souffrir de complications après avoir utilisé une plante médicinale, arrêtez d'en prendre, consultez un phytothérapeute **ou votre médecin sans** attendre.



La seneçon-jacobée *est une plante toxique* ***que l'on*** *confond souvent avec le millepertuis à cause* ***de ses fleurs jaunes.***

LES PROBLÈMES POSSIBLES

La plante a été mal identifiée. Quand vous achetez une plante, en règle générale, elle a déjà subi les contrôles nécessaires. En revanche, si vous récoltez des plantes sauvages, vous devez vérifier ce que vous ramassez. Par exemple, il est facile de confondre la seneçon-jacobée *(Senecio jacobaea)*, très toxique pour le foie, avec le millepertuis *(Hypericum perforatum*, p. 108). Les deux plantes produisent des bouquets de fleurs jaune vif en été.

La plante a été mal utilisée. Il est très important d'employer la bonne partie de la plante. En effet, pour certaines espèces, seule une partie de la plante possède des propriétés médicinales alors que le reste peut être nocif. Par exemple, le tubercule de la pomme de terre *(Solanum tuberosum*, p. 270-271) constitue une source de nourriture agréable et nutritive (sauf quand il est vert), alors que le reste de la plante est fortement toxique.

Des ingrédients de mauvaise qualité ont été utilisés ou la plante a été mal conservée. Si vous préparez vos propres remèdes, suivez les méthodes de conservation et de préparation recommandées *(voir La récolte et la conservation*, p. 288-289). Si vous achetez des plantes, suivez les conseils d'achat exposés au chapitre sur la qualité *(voir p.* 17).

Un mauvais remède phytothérapeutique a été choisi. Vous éviterez ce risque en n'ayant recours qu'à des plantes réputées et connues pour ne traiter que les maux pour lesquelles elles sont habituellement recommandées. Le gingembre *(Zingiber officinale*, p. 155) et l'acore vrai *(Acoms calamus*, p. 57) sont tous deux prescrits en cas de nausées et d'indigestions, mais le gingembre est plus efficace lorsqu'il est employé seul. C'est un remède réputé contre le mal des transports et les nausées matinales. Contrairement à l'acore vrai, il n'entraîne pas d'effets secondaires.

Le remède phytothérapeutique interfère avec d'autres médicaments. Les remèdes préparés à base de plantes étant des médicaments en soi, il se peut qu'ils présentent des interactions avec des produits conventionnels. Par exemple, le millepertuis accélère la vitesse de désagrégation par le foie des substances médicamenteuses comme certains antibiotiques, antiépileptiques et immunosuppresseurs. L'efficacité de ces médicaments s'en trouvant réduite, le risque peut être fatal. Il est également déconseillé de prendre du millepertuis en même temps que d'autres antidépresseurs. D'autres plantes, comme le ginkgo (*Ginkgo biloba*, p. 102) et l'angélique chinoise *(Angelica sinensis*, p. 63), interfèrent avec des médicaments anticoagulants comme la warfarine et l'héparine, destinés à prévenir l'épaississement du sang. Si les remèdes phytothérapeutiques que l'on prend contiennent de ces plantes, ils interféreront avec les anticoagulants et augmenteront le risque d'hémorragies internes et externes. Annoncez toujours à votre médecin quels remèdes vous employez. Si vous prenez des médicaments prescrits par votre médecin, il est toujours sage de vous renseigner auprès de lui avant de commencer à prendre des remèdes à base de plantes.

Le remède employé provoque une réaction allergique. En général, les réactions allergiques aux plantes résultent du contact avec elles ou de l'inhalation de leur pollen ou de la poussière lorsqu'il s'agit d'une herbe pulvérisée. Certaines plantes sont réputées provoquer des dermatoses de contact, comme la rue *(Ruta graveolens*, p. 264). Les personnes qui redoutent ce genre de réaction ne devraient pas y toucher. Certaines plantes pulvérisées, comme le tilleul *(Tilia spp*, p. 276), peuvent provoquer des crises de rhinite. Dans d'autres cas, les remèdes à base de plantes peuvent entraîner des réactions allergiques à l'intérieur de l'organisme. Si vous êtes enclin aux allergies, n'hésitez pas à consulter un phytothérapeute compétent avant de récolter des plantes qui ne vous sont pas familières.

Un autre traitement est nécessaire. Les remèdes phytothérapeutiques ne sont pas la panacée. Si vous souffrez d'une maladie aiguë ou que vous vous êtes blessé, si vous êtes gravement malade ou n'arrivez pas à vous rétablir après avoir pris un remède à base de plantes, consultez un médecin sans tarder.

REMÈDES CONTRE LES AFFECTIONS COURANTES

LES REMÈDES PROPOSÉS CI-DESSOUS sont sans danger. Il convient toutefois, comme pour tout médicament, de respecter les précautions d'emploi. Les recommandations données sont précises, mais, si vous avez le moindre doute, demandez toujours l'avis d'un médecin (*wirç.* 320). La fabrication des différentes préparations médicinales est décrite p. 290-297.

RECOMMANDATIONS ESSENTIELLES

Avant toute utilisation, lire ce qui suit.

DOSAGE

• Sauf au chapitre *Enfants et nourrissons, p.* 318, les dosages sont pour des adultes.

• Ne jamais dépasser la dose prescrite : la doubler ne rendra pas le remède deux fois plus efficace.

• Avant de prendre un remède, lire les avertissements concernant la plante utilisée à la notice correspondante (*voir p.* 56 à 283).

• Ne pas prendre plus de deux remèdes en usage interne en même temps, ou plus de un remède interne et un remède externe pour une même affection. La première forme de préparation mentionnée est celle qu'il faut utiliser de préférence.

DURÉE DU TRAITEMENT

Suivre le traitement jusqu'à disparition des symptômes. Sans amélioration au bout de 2 à 3 semaines, consulter un médecin (*voir p.* 320).

AVIS MÉDICAL

• Les cas où un avis médical s'impose sont spécifiés. Au-delà de 3 semaines de traitement, consulter un médecin.

ENFANTS **ET NOURRISSONS**

• Ne donner aucun médicament à base de plantes (ou autre) en usage interne aux enfants de moins de 6 mois sans avis médical.

• **Pour** les dosages spécifiques voir *Enfants et nourrissons*, p. 318. Les autres remèdes peuvent être employés chez les enfants de moins de 12 ans, en réduisant les doses ainsi :

• 6 à 12 mois : 1/10 de la dose adulte

• 1 à 6 ans : 1/3 de la dose adulte

• 7 à 12 ans ; 1/2 de la dose adulte

PERSONNES ÂGÉES

Du fait de leur métabolisme plus lent, les personnes âgées doivent réduire le dosage. Après 70 ans, **prendre** 3/4 **de la dose adulte.**

GROSSESSE

• Pendant la grossesse, **surtout les trois** premiers mois, éviter tout médicament.

• Eviter les teintures à base d'alcool.

• Les plantes citées à la notice *Grossesse* (*voir p.* 317) peuvent être prises sans danger. Pour le reste, lire les avertissements donnés pour chaque remède à la fin de la notice correspondant à la plante (*voir* p. 56 à 283).

LA PRESCRIPTION DE MÉDICAMENTS

Comme il est expliqué page opposée, certaines plantes sont connues pour avoir des interactions avec des médicaments pharmaceutiques, d'autres peuvent interférer de manière inconnue. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, prenez avis auprès d'un médecin et n'interrompez pas votre traitement actuel.



Les infusions *sont des remèdes mais certaines sont aussi des boissons relaxantes ou rafraîchissantes.*

LES PRÉPARATIONS

• Toutes les quantités sont données pour des plantes séchées, sauf indication contraire.

• Quand **plusieurs parties d'une même plante** peuvent être employées, les instructions précisent celle qu'il faut utiliser. Ne pas utiliser de graines destinées à l'horticulture.

• Sauf indication contraire, les préparadons sont réalisées avec des quantités moyennes de plante séchée qui sont les suivantes :

Infusions 1 c. à c. de plante pour une tasse d'eau ou 20 g de plante pour 500 ml d'eau (3 à 4 doses). Utiliser un récipient muni d'un couvercle pour conserver les huiles essentielles de la plante. *Voir* préparation p. 291.

Décoctions 20 g de plante pour 750 ml d'eau. *Voir* préparation p. 291.

Inhalations 5 à 10 gouttes d'huile essentielle pour 1 1 d'eau bouillante ou d'infusion. *Voir* préparation p. 297.

Lotions 500 ml d'infusion ou de décoction ou 25 ml de teinture diluée dans 500 ml d'eau. *Voir* préparation p. 296.

Comprimés ou gélules De nombreuses plantes sont en vente libre sous ces deux formules. Prenez-les en suivant les instructions fournies sur l'emballage. Pour faire des gélules, utiliser 250 mg de plante en poudre par gélule (*voir p.* 292).

Teintures 1 partie de plante pour 5 parties d'alcool. *Voir* préparation p. 292. Certaines teintures prêtes à l'emploi sont vendues en pharmacie. Sauf indication contraire, les teintures se prennent avec de l'eau froide. Si le nombre de gouttes recommandé n'est pas précis, commencer par le dosage le plus faible, en ajoutant 5 à 10 gouttes par dose le cas échéant.

LES HUILES ESSENTIELLES

Ne pas employer d'huiles essentielles en usage interne, sauf sur prescription médicale. En usage externe, les diluer dans une huile neutre à raison d'une partie d'huile essentielle pour 20 parties d'huile neutre. Pour un bain, 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Pour utiliser les huiles essentielles en massage, *voir* p. 297.

LES AUTRES **INFORMATIONS**

Pour le matériel et les dosages requis par les autres préparations, *voir* p. 291-297.

L'HYGIÈNE DE VIE

Ce chapitre fournit des informations et des conseils pour mener une vie saine (alimentation équilibrée, exercice physique). D'une manière générale, ces recommandations doivent être suivies sur une longue période pour donner des résultats et compléter l'action de la phytothérapie. Un organisme qui reçoit une nourriture saine et qui est en bonne forme physique sera beaucoup mieux protégé contre de nombreuses affections et aura plus de chances de se rétablir rapidement le cas échéant.

ALLERGIES



Grande ortie
(Urtica dioica)

LES ALLERGIES SE DÉVELOPPENT lorsque les défenses immunitaires **de** l'organisme réagissent à des **agents** de sensibilisation extérieurs (pollens, piqûres d'insectes, certaines plantes...) ou à des substances ingérées (aliments, médicaments...). Les allergènes déclenchent une réaction chez les sujets prédisposés. Pour s'en débarrasser, il faut éviter tout contact avec le (ou les) allergène(s) quand on a réussi à les identifier. Certaines plantes atténuent les réactions allergiques. Voir aussi *Eruptions cutanées,* p. 303.

Consulter un médecin dans les cas suivants :

- Allergie sérieuse, comme l'asthme. Consulter un phytothérapeute avant d'essayer tout remède médicinal destiné à soigner ce genre d'affections.
- Allergie paraissant s'aggraver après absorption de plantes médicinales.

RHINITES ALLERGIQUES, DONT LE RHUME DES FOINS

LA RHINITE ALLERGIQUE DÉSIGNE une réaction à des agents tels que la pollution, les poussières ou les pollens. Elle survient généralement à tout moment de l'année ; toutefois, le rhume des foins est une affection saisonnière. Etemuements, sécrétions nasales, congestion des sinus, irritation des yeux en sont les symptômes les plus fréquents. On peut se soigner soi-même dans les cas bénins ; mais, en cas de crises aiguës, consulter un médecin. Voir aussi *Sécrétions abondantes des muqueuses, p.* 312.

RÉGIME

Supprimer tout aliment favorisant la formation de mucus (laitages, œufs, sucre, farine blanche, graisses, alcool...).

TRAITEMENT

Plantes Grande ortie *(Urtica dioica,* p. 146), sureau noir *(Sambucus nigra,* p. 132).
Remède Préparer une infusion d'ortie. Boire 3 ou 4 tasses par jour pendant 3 mois. Ou prendre alternativement une infusion de sureau et une infusion d'ortie (1 c. à c. pour une tasse d'eau) pendant 3 mois.



Plante Camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 76).
Remède Préparer une infusion et prendre 2 tasses par jour.

RHUME DES FOINS

Plante Sureau noir *(Sambucus nigra,* p. 132).
Remède Préparer une infusion et prendre 2 ou 3 tasses par jour, quelques mois avant et pendant la saison des rhumes des foins.

RHINITES ALLERGIQUES

Plantes Euphraise *(Euphrasia offidnalis,* p. 209), plantain *(Plantago major,* p. 250), verge d'or *(Solidago virgaurea,* p. 271), herbe parfaite *(Eupatorium perfoliatum,* p. 208).
Remède Préparer une infusion avec l'une de ces plantes ou un mélange d'entre elles et boire jusqu'à 3 tasses par jour.
REMARQUE Conseillé en cas de mucosités abondantes et aqueuses.



Plantes Echinacée *(Echinacea* spp., p. 94), guimauve *(Althaea offidnalis,* p. 165), sureau noir *(Sambucus nigra,* p. 132), thym *(Thymus vulgaris,* p. 143).
Remède Prendre 1/2 c. à c. du mélange des teintures, 3 fois par jour, dans de l'eau chaude.
REMARQUE Conseillé en cas de mucosités épaisses jaune-vert et de congestion des sinus.

ECZÉMA

CARACTÉRISÉ PAR UNE ROUGEUR, et une inflammation cutanées, l'eczéma provoque des irritations ainsi que l'apparition de petites pustules squameuses. Souvent dû à une réaction allergique à certaines substances, l'eczéma peut également être héréditaire, provenir d'un contact prolongé avec un agent irritant ou tout simplement apparaître sans raison précise. Il vaut mieux consulter un médecin pour soigner cette affection. Toutefois, l'absorption des remèdes cités, pendant une semaine au moins, peut soulager celle-ci. On peut associer deux remèdes. Le mouron rouge des champs atténue l'irritation et la démangeaison, et l'avoine, ajouté à l'eau du bain, a un effet apaisant et émollient. Voir aussi *Eruptions cutanées,* p. 303.

CONSEIL

Pour éviter les démangeaisons, couvrir la zone atteinte avec un tissu **non irritant** (coton).

ATTENTION Si l'état demeure stationnaire **ou** ne s'améhore pas, consulter un médecin.

TRAITEMENT

Plantes Menthe poivrée *(Mentha x piperita,* p. 116), mouron blanc *(Stellaria média,* p. 272).
Remède 1 Préparer une lotion en faisant infuser 1 c. à c. de menthe poivrée dans **une** tasse d'eau. Laisser reposer 10 min, puis passer et refroidir. Laver délicatement la zone affectée 2 ou 3 fois par jour.
***Remède** 2* Appliquer du mouron en onguent ou en crème, jusqu'à 5 fois par jour.
Option Ajouter 2 gouttes d'huile de menthe poivrée dans chaque cuillerée de préparation de mouron blanc.



Plante Hydrocotyle asiatique *(Centella asiatica, p.* 78).
Remède Saupoudrer la zone atteinte 2 ou 3 fois par jour. Ou bien, mélanger suffisamment d'eau à la poudre afin d'obtenir une pâte épaisse, puis étaler sur la zone atteinte 2 ou 3 fois par jour.

ECZÉMA SUINTANT

Plante Hamaméhs *(Hamamelis virginiana,* p. 104).
Remède Appliquer en crème ou, mieux, en lotion jusqu'à 5 fois par jour. Ou bien préparer une infusion avec 2 c. à c. de feuilles pour 1 tasse d'eau. Laisser reposer 15 min, passer et refroidir. Appliquer sur la zone atteinte jusqu'à 5 fois par jour.



Plante Camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 80).
Remède Préparer une infusion avec 50 g de plante pour 750 ml d'eau. Laisser refroidir puis appliquer sur la zone atteinte ou ajouter à l'eau du bain (rester dans la baignoire pendant au moins 20 min).



Plante Avoine *(Avena sativa,* p. 174).
Remède Remplir un sac en mousseline de farine d'avoine et le suspendre au robinet d'eau chaude pendant le remplissage de la baignoire. Rester dans le bain durant 10 min.

L'ASTHME EST GÉNÉRALEMENT déclenché par une réaction allergique à des substances comme les pollens, les poussières, les poils d'animaux ou certains aliments. Il peut également être provoqué par une infection. Les remèdes mentionnés — compatibles avec les médicaments classiques — permettent de soulager les symptômes immédiats, mais il convient de consulter un phytothérapeute pour déceler l'origine du mal ou entreprendre un traitement de fond. L'ortie, le thym, la viorne obier et l'échinacée facilitent la respiration, tandis que l'huile essentielle de camomille allemande atténue l'inflammation.

ATTENTION L'asthme requiert l'avis d'un médecin. Ne pas interrompre les traitements stéroïdiens. On peut les remplacer progressivement, mais sous contrôle médical.

ASTHME ET ESSOUFFLEMENTS

Plantes Grande ortie *(Urtica dioica,* p. 146), thym *(Thymus vulgaris,* p. 143).
Remède Préparer une infusion avec 15 g de chaque plante pour 750 ml d'eau et consommer pendant la journée.



Plantes Camomille allemande *(Chamomilla recutita, p.* 80).
Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c. de plante pour 1 tasse d'eau. Couvrir et laisser reposer 10 min. Oter le couvercle, inhaler la vapeur, puis filtrer et boire l'infusion.
Option Utiliser l'huile essentielle en inhalation ou bien respirer 2 gouttes d'huile non diluée imbibant un mouchoir.

Plante Fumeterre *(Fumaria officinale,* p. 213).
Remède Préparer une infusion et prendre jusqu'à 2 tasses par jour.

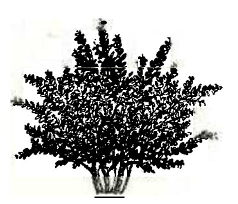
DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES

Plante Viorne *(Vihurnum opulus, p.* 150).
Remède Prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau, jusqu'à 8 fois par jour, pendant 3 jours, puis 1/2 c. à c. 3 fois par jour pendant 7 jours.

BRONCHITE ASTHMATIFORME

Plante Echinacée *(Echinaceae* spp., p. 94).
Remède Absorber en comprimés ou en gélules; ou bien prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau, 2 ou 3 fois par jour.

TROUBLES DE LA CIRCULATION SANGUINE



HAMAMELIS DE **VIRGINIE**
(Hamamelis virginiana)

POUR QUE L'ORGANISME RESTE EN FORME, **les cellules** doivent trouver dans le corps les nutriments indispensables et éliminer correctement les toxines. Lorsque ce processus se dégrade sous l'influence d'une insuffisance circulatoire, l'organisme peut réagir par une augmentation de la tension artérielle. Un régime alimentaire riche en fibres et pauvre en graisse ainsi que **la** pratique régulière d'exercices physiques sont bons pour le cœur et évitent l'encrassement des parois artérielles. L'ail est la plante la plus indiquée pour garantir **une bonne** circulation.

CONSULTER UN MÉDECIN **PANS** LES CAS SUIVANTS :

- Douleur aiguë dans la poitrine.
- Palpitations dépassant plusieurs minutes.
- Veines chaudes et enflées ou ulcérations variqueuses douloureuses ; coloration rouge foncé de la peau ou des veines.
- Evanouissement ou étourdissement accompagnés d'une sensation d'engourdissement ou de picotement dans une partie du corps.

ANÉMIE

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES d'anémie. Les plantes soignent les anémies dues à des carences en fer, causées par une perte de sang abondante (blessure, règles). La gentiane améliore l'assimilation des éléments nutritifs, et l'ortie contient une grande quantité de fer. Consommer le plus possible les plantes riches en fer.

ATTENTION Avant d'entreprendre tout traitement par soi-même, solliciter l'avis d'un médecin.

TRAITEMENT

Plantes Gentiane *(Centiana lutea,* p. 101) ou absinthe *(Artemisia absinthium,* p. 66).
Remède Prendre 2 à 5 gouttes de teinture avec de l'eau, 30 min avant les repas.
ATTENTION L'armoise est déconseillée pendant "la grossesse.

Plante Ginseng *(Panax ginseng,* p. 120)
Remède Prendre 1 comprimé de ginseng, 3 fois par jour, avant les repas.

ANÉMIE DUE À DES RÈGLES TROP ABONDANTES

Plante Grande ortie *(Urtica dioica,* p. 146).
Remède Préparer une infusion en utilisant 25 g de plante pour 750 ml d'eau. Consommer toute la dose au cours de la journée, par gorgées et à intervalles réguliers.
Voir aussi *Règles trop abondantes,* p. 315.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET ARTÉRIOSCLÉROSE

LES PLANTES SOIGNENT l'hypertension artérielle bénigne et l'artériosclérose (durcissement des parois artérielles). L'ail fluidifie le sang, réduit les dépôts de graisse et abaisse la tension; le ginkgo stimule la circulation, abaisse la tension artérielle et prévient l'artériosclérose ; le gingembre améliore la circulation capillaire.

ATTENTION Solliciter l'avis d'un médecin, notamment si l'on est déjà traité pour des troubles de la circulation.

TRAITEMENT

Plante Ail *(Allium sativum,* p. 59).
Remède Utiliser cette plante en comprimés, ou consommer 1 ou 2 gousses d'ail par jour.
REMARQUE L'ail est nettement plus efficace en traitement préventif qu'en remède curatif.

Plante Ginkgo *(Ginkgo biîoba, p.* 102).
Remède Prendre sous forme de comprimés, ou boire une 1/2 c. à c. d'extrait fluide coupé d'eau 2 fois par jour, pendant 2 ou 3 mois consécutifs.

Plante Gingembre *(Zinziber officinale,* p. 155).
Remède Râper chaque jour 1/4 de c. à **c. de** gingembre frais sur les aliments.

Troubles de **la** circulation sanguine, suite p. 302

PALPITATIONS ET CRISES D'ANGOISSE

LES PALPITATIONS SURVIENNENT lorsque le rythme cardiaque est irrégulier. Elles sont dues au stress, à l'angoisse ou à la tension nerveuse, mais également à une absorption abusive de caféine (contenue dans le thé, le café et les boissons à base de cola) et, plus rarement, à une affection cardiaque. Elles constituent le symptôme majeur des crises d'angoisse, caractérisées par une sensation subite de peur et d'anxiété. Les fleurs de tilleul et la racine de valériane sont des sédatifs du système nerveux, particulièrement bien adaptés au traitement de l'anxiété.

ATTENTION Consulter immédiatement un médecin si les palpitations durent plus de quelques minutes.

PALPITATIONS

Plante Tilleul *(Tilia* spp., p. 276).
Remède Préparer une infusion comprenant jusqu'à 30 g de tilleul pour 750 ml d'eau. Répartir en 3 ou 4 doses à boire dans la journée.



Plante Aubépine *(Crataegus oxyacantha,* p. 90).
Remède Préparer une infusion et consommer 3 ou 4 doses par jour pendant 1 semaine. Ou bien, prendre la moitié de la dose quotidienne pendant 2 ou 3 semaines.

CRISES P ANGOISSE

Plantes Tilleul *(Tilia* spp., p.276), valériane *(Valeriana offidnalis, p.* 148).
Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c. de tilleul et 1 c. à c. de racines de valériane en poudre pour une tasse d'eau. Boire 4 tasses par jour.



Plantes Agripaume *(Leonurus cardiaca,* p. 226), tilleul *{Tilia* spp., p. 276).
Remède Préparer une infusion d'agripaume ou une infusion comprenant une 1/2 c. à c. de chaque plante et une tasse d'eau : boire jusqu'à 4 tasses par jour.

ATTENTION Eviter l'agripaume pendant la grossesse.

ENGELURES ET EXTRÉMITÉS FROIDES

UNE MAUVAISE CIRCULATION PEUT provoquer des engelures et des engourdissements aux extrémités des membres. La stimulation et le «réchauffement» du corps au moyen de plantes et d'exercices physiques activent la circulation sanguine dans les extrémités. Les plantes génératrices de chaleur, comme le poivre rouge ou le gingembre, stimulent le flux artériel et préviennent les engelures.

EXERCICE PHYSIQUE

Des exercices appropriés permettent souvent de remédier à ces troubles.

ATTENTION Solliciter l'avis d'un médecin si **l'on** a souvent les extrémités froides et engourdies.

MAUVAISE CIRCULATION AUX EXTRÉMITÉS (MAINS ET PIEDS)

Plante Fragon *(Ruscus aculeatus, p.* 264).
Remède Prendre 1/2 c. à c. de teinture, 3 fois par jour en hiver.
Option Ajouter du poivre ou du piment aux aliments des repas principaux.

ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.



Plante Ginkgo *(Ginkgo biloba, p.* 102).
Remède Prendre 1 gélule prête à l'emploi, 3 fois par jour ou 1/2 c. à c. d'extrait fluide, 3 fois par jour.

ENGELURES

Plantes Gingembre *(Zinziber officinale,* p. 155), citron *(Citrus limon,* p. 85), échinacée *(Echinacea* spp, p. 94).
Remède (par voie interne) Absorber chaque jour 1/4 de c. à c. de gingembre frais râpé **par jour** pendant les repas. **Ou bien boire** un verre à liqueur de vin de gingembre chaque jour.
Remède (par voie externe) Appliquer le gingembre frais, le jus de citron **ou la** teinture d'échinacée pure 2 fois par jour sur les engelures non ouvertes.
REMARQUE En application, ce remède prévient la formation d'ampoules et de suintements.

VARICES ET HÉMORROÏDES

LES VARICES SONT PROVOQUÉES par une dilatation des veines due à un défaut d'étanchéité des valvules veineuses, qui empêche le sang de circuler normalement. Les hémorroïdes sont le plus souvent dues à la constipation. De nombreuses plantes peuvent traiter ces troubles. L'hamamélis est un excellent astringent et le millefeuille recèle des propriétés cicatrisantes, astringentes et anti-inflammatoires.

CONSEILS

Le traitement vise à réduire la pression sanguine dans les veines. Il faut éviter de porter des vêtements serrés autour de la taille ou sur les jambes. Pour soulager les hémorroïdes, tâcher d'aller à la selle le plus souvent possible.

ATTENTION Ne pas masser, ni frotter les varices.

VARICES

Plantes Hamamélis *(Hamamélis vi'rginiana,* p. 104), souci *(Calendula offidnalis, p.* 73).
Remède Appliquer l'extrait d'hamamélis en distillât, en crème ou en onguent sur la zone atteinte 1 ou 2 fois par jour; ou mélanger les crèmes des deux plantes et appliquer à la même fréquence.
REMARQUE Ce remède est particulièrement efficace sur les varices douloureuses.



Plante Millefeuille *(Achillea millefolium, p.* 56).
Remède (en usage externe) Tamponner les varices avec une infusion froide, ou appliquer l'onguent 1 ou 2 fois par jour.
Remède (en usage interne) Préparer une **infusion et laisser refroidir 10 min. Boire** 1 ou 2 tasses par jour pendant 10 semaines.

ATTENTION Le mulefemlle est déconseillé pendant la grossesse.

HÉMORROÏDES

Plantes Hamamélis *(Hamamélis virginiana, p.* 104), ficaire *(Ranunculus ficaria,* p. 260), chêne commun *(Quercus robur,* p. 259), souci *(Calendula offidnalis, p.* 73).
Remède Appliquer soit l'hamamélis de Virginie en distillât ou en onguent, soit la ficaire en onguent, 1 ou 2 fois par jour. On trouve des onguents prêts à l'emploi.

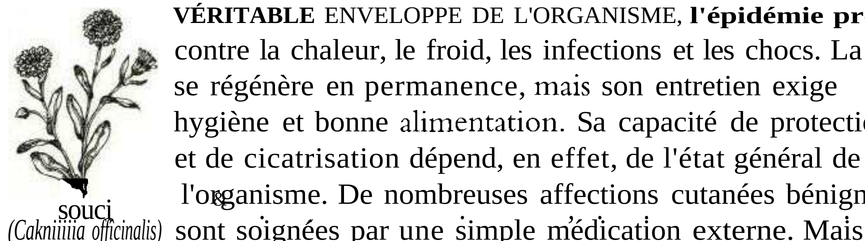
SELLES DOULOUREUSES ET HÉMORROÏDES

Plante Ginkgo *{Ginkgo biloba,* p. 120).
Remède Prendre la plante en comprimés **prêts à l'emploi.**



Plante Psyllium *(Plantago afra,* p. 124).
Remède Prendre 1 ou 2 c. de graines macérées une nuit dans une tasse d'eau, 2 fois par jour.

PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES


souci
(Cakniiiiia officinalis)

VÉRITABLE ENVELOPPE DE L'ORGANISME, **l'épidémie protège** contre la chaleur, le froid, les infections et les chocs. La peau se régénère en permanence, mais son entretien exige hygiène et bonne alimentation. Sa capacité de protection et de cicatrisation dépend, en effet, de l'état général de l'organisme. De nombreuses affections cutanées bénignes sont soignées par une simple médication externe. Mais les troubles graves ou chroniques nécessitent souvent, outre un avis médical, des traitements par voie interne. Voir aussi *Eczéma,* p. 300.

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Apparition de taches de rousseur, de grains de beauté ou de verrues.
- Gonflement subit ou réactions allergiques
- Brûlures aiguës, dont coups de soleil.
- Zonas ou symptômes de zonas.
- Furoncles rebelles.
- Plaies, écorchures, contusions et piqûres.

MORSURES, PIQÛRES ET ŒDÈMES INFLAMMATOIRES

MORSURES ET PIQÛRES ENTRAÎNENT fréquemment l'apparition d'un gonflement - et d'une inflammation à la surface de la peau. La plupart n'engendrent que démangeaisons locales et irritations passagères. Les remèdes mentionnés recèlent des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. L'association des traitements par voie interne et externe améliore les résultats. La lavande soulage l'irritation et éloigne les insectes. L'aloès est apaisante et cicatrisante ; le souci et le mille-pertuis ont une action anti-inflammatoire ; l'échinacée stimule le système immunitaire et l'ortie prévient les allergies.

ATTENTION Consulter un médecin en cas de prédispositions aux allergies ou de signes allergiques. Consulter immédiatement LUI médecin en cas de piqûre dans la bouche ou cLins la gorge Certaines piqûres ou morsures sont vénéneuses et nécessitent une injection de sérum ainsi qu'une surveillance médicale immédiate.

SOINS EXTERNES

Plante Lavande *(Lavandula angustifolia,* p. 110).
Remède Frictionner avec des feuilles fraîches, de la teinture ou de l'huile essentielle.
AUTRES USAGES Pour éloigner les insectes.



Plantes Basilic *(Odmum basilicum,* p. 240), basilic sacré *(Odmum sanctum,* p. 118), sauge *(Solfia offidnalis,* p. 131), thym *(Tîlymus vulgaris,* p. 143).
Remède Appliquer le jus de feuilles, fraîchement pressées, de l'une de ces plantes.



Plantes Aloès *(Aloe vera,* p. 60), souci *(Calendula officinalis,* p. 73), millepertuis *(Hypericum pcrforatum,* p. 108).
Remède Apphquer l'aloès en gel, ou le souci en onguent, en crème, en lotion (en infusant 2 c. à c. dans une tasse d'eau) ou le millepertuis sous forme d'huile.
Option 5 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande *(Chamomilîa recutita,* p. 80) ou de lavande *(Lavandula angustifolia,* p. 110) dans 1 c. à c. d'une des préparations mentionnées ci-dessus. Ou bien, appliquer du jus de citron *(Citrus limon,* p. 85) pur.

ATTENTION L'huile essentielle de camomille est déconseillée pendant la grossesse.

SOINS INTERNES

Plante Grande ortie *(Urtica dioica,* p.146).
Remède Boire 3 tasses d'infusion par jour, ou prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 3 fois par jour pendant 3 jours.



Plante Echinacée *(Echinacea* spp., p. 94).
Remède Prendre en comprimés en teinture.

ERUPTIONS CUTANÉES, BRÛLURES LÉGÈRES ET COUPS DE SOLEIL

GÉNÉRALEMENT GÊNANTES, les éruptions cutanées, les brûlures bénignes et les coups de soleil disparaissent le plus souvent spontanément; cependant, les traitements à base de plantes accélèrent ce processus.
L'urticaire est généralement causée par une réaction allergique, mais aussi par la chaleur, le froid ou par un phénomène de photo-sensibilisation. Passagère, elle peut récidiver. L'application de crème de mouron et la prise d'un des remèdes par voie interne apportent le meilleur soulagement.
Les éruptions cutanées sont provoquées par diverses causes : allergies, infections, irritations, morsures, piqûres et changements de température. Les remèdes soulagent démangeaisons et gonflements.
Les brûlures, même superficielles, peuvent s'infecter. Avant d'utiliser un remède, mettre la partie du corps brûlée sous l'eau froide, puis faire un bandage à l'aide d'un tissu imbibé d'eau froide à conserver 3 heures.

ATTENTION En cas d'infection, consulter un médecin.

URTICAIRE

Plantes Grande ortie *(Urtica dioica,* p. 146), pensée sauvage *(Viola tricolor, p.* 282), souci *(Calendula offidnalis,* p. 73). .
Remède (voie interne) Pendant 1 ou 2 semaines boire une infusion de 5 g de chaque plante dans 750 ml d'eau.



Plantes Pissenlit *(Taraxacum officinale,* p. 141), chicorée sauvage *(Cichonum intybus,* p. 189), bardane *(Arctium lappa,* p. 65).
Remède *(voie interne)* Pendant au moins une semaine, boire 2 tasses par jour d'une décoction composée de 5 g de chaque racine dans 750 ml d'eau.



Plante Mouron blanc' *(Stellaria média,* p. 272).
Remède (voie externe) Appliquer **la crème** selon les besoins.

ÉRUPTIONS CUTANÉES

Plantes Souci *(Calendula offidnalis,* p. 73), Consoude *(Symphytum officinale,* p. 137).
Remède Appliquer l'une ou l'autre plante en onguent, en crème ou en lotion sur les zones atteintes, 2 à 4 fois par jour.

ATTENTION Ne pas apphquer la grande consolide sur un épidémie i vif.

PLAIES SUINTANTES

Plantes Aloès *(Aloe vera,* p. 60), **hamamélis** *(Hamanielis virginiana, p.* 104).
Remède Appliquer l'aloès en gel **ou** l'hamamélis en distillât ou en **onguent sur** la plaie 2 à 4 fois **par jour.**

BRULURES LÉGÈRES ET COUPS DE SOLEIL

Plantes Aloès *(Aloe vera, p. 60),* lavande *(Lavandula offidnalis,* p. 110).
Remède Appliquer l'aloès en gel ou l'huile essentielle de lavande pure.



Plante Souci *(Calendula offidnalis,* p. 73).
Remède Appliquer une lotion composée de 1 c. à c. de souci infusé dans une tasse d'eau.

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES **MÉDICINALES, VOIR P.** 290 et 298-299

Problèmes dermatologiques, suite p. 304

BLESSURES LÉGÈRES ET CONTUSIONS

BLESSURES LÉGÈRES, contusions et écorchures font partie de la vie quotidienne, et les remèdes mentionnés permettent de se soigner soi-même. Excellent astringent en cas d'écorchures mineures, de contusions et de gonflements, l'hamamélis protège la zone atteinte. Apaisant les contusions, douleurs et gonflements, l'arnica s'associe bien à l'hamamélis. On peut nettoyer les plaies au gel d'aloès qui, avec la grande consoude, constitue un cicatrisant très efficace. L'onguent de consoude traite efficacement les cicatrices anciennes. Voir aussi *Entorses et fractures*, p. 312.

ATTENTION Consulter immédiatement un médecin en cas de plaies graves ou profondes, contusions ou écorchures, notamment si la douleur persiste au bout de 24 heures.

DÉSINFECTION DES PLAIES

Plante Millefeuille *(Achillea millefolium,* p. 56).
Remède Préparer une lotion de nùllefèuille, laisser refroidir et laver la plaie.



Plante Souci *(Calendula offidnalis,* p. 73).
Remède Appliquer sur la plaie une lotion préparée avec 2 c. à c. de souci pour 1 tasse d'eau, ou de la teinture pure ou diluée dans de l'eau.
REMARQUE La teinture provoque des picotements, mais elle désinfecte mieux.



Plante Aloès *(Aloe vera,* p. 60).
Remède Désinfecter avec le gel et recouvrir avec un pansement trempé dans le gel.



Plante Hamamélis *(Hamamelis virginiana,* p. 104).
Remède Appliquer le distillât d'hamamélis sur la. zone atteinte, 2 ou 3 fois par jour.

CICATRISATION

Plantes Consoude *(Symphytum officinale,* p. 137), aloès *(Aloe vera,* p. 60)
Remède Appliquer l'onguent de consoude sur le pourtour de la plaie ou, après formation d'une croûte, couvrir avec un cataplasme fait de la même plante. Utiliser une lotion de millefeuille pour nettoyer la plaie *(voir,* ci-contre, à gauche)

ATTENTION Ne pas utiliser la grande consoude sur une plaie ouverte.

CONTUSIONS

Plantes Arnica *(Arnica montana, p.* 172), hamamélis *(Hamamélis virginiana,* p. 104).
Remède Appliquer l'arnica en onguent sur les contusions et les gonflements, 2 ou 3 fois par jour, ou encore utiliser l'hamamélis sous forme de distillât, comme ci-contre.

ATTENTION Ne pas utiliser l'arnica sur une plaie ouverte.

HERPÈS, VARICELLE, ZONA ET VERRUES

LES PLANTES SOIGNENT efficacement les infections cutanées d'origine virale. **L'herpès** est dû à un virus. Il se déclare dans un organisme affaibli par une infection, ou qui a été exposé au soleil ou au vent. Il suscite la formation de vésicules groupées surtout autour des narines et des lèvres. **La varicelle et le zona** résultent d'un virus similaire, provoquant la formation de vésicules pouvant apparaître sur tout le corps. Le zona se produit lorsque les défenses immunitaires de l'organisme sont affaiblies ou chez les personnes déprimées. Aussi, les traitements internes par des plantes qui stimulent les systèmes nerveux ou immunitaire complètent-ils efficacement les traitement externes. **Les verrues,** causées par le papillomavirus, sont parfois très persistantes. Les remèdes mentionnés se révèlent souvent efficaces.

ATTENTION Consulter un médecin en cas de zona ou de syndrome de zona, ou d'apparition d'une verrue.

HERPÈS, VARICELLE ET ZONA

Plantes Echinacée *(Echinacea* spp., p. 94), millepertuis *(Hypericum perforatum,* p. 108).
Remèdes Prendre une 1/2 c. à c. de teinture de l'une ou l'autre plante, coupée d'eau, 2 ou 3 fois par jour. Ou bien, absorber l'échinacée en comprimés ou en gélules ; ou encore, préparer une infusion de millepertuis et boire une tasse par jour.



Plantes Ail *(Allium sativum,* p. 59), gingembre *(Zinziber officinale,* p. 155), citron *(Citrus limon,* p. 85).
Remède (voie interne) Consommer 1 ou 2 gousses d'ail, ainsi que 1 ou 2 tranches (1 g) de gingembre frais par jour.
Remède (voie externe) Appliquer une lotion de souci (voir chapitre ci-dessus) sur les vésicules non ouvertes, zonas ou **boutons de** varicelle, jusqu'à 6 fois par jour.

Plante Mélisse *(Melissa offidnalis,* p. 115).
Remède *(voie interne)* Préparer une infusion et boire jusqu'à 5 tasses par jour.
Remède *(voie externe)* Préparer une lotion en faisant infuser 1/2 c. à c. de feuilles fraîches, ou 3 c. à c. de feuilles séchées dans un verre d'eau pendant 10 min; puis passer et tamponner les boutons 3 à 5 fois par jour.

VERRUES

Plante Aloès *(Aloe vera,* p. 60).
Remède Appliquer le gel directement sur la verrue, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 mois.



Plante Thuya *(Thuja ocddentalis,* p. 276).
Remède Appliquer la teinture pure sur la verrue, 1 ou 2 fois par jour, pendant 3 mois.

MYCOSES, DONT LE PIED D'ATHLÈTE

LES MYCOSES CUTANÉES, facilement transmissibles par contacts physiques, sont parfois très difficiles à soigner. Le pied d'athlète est un champignon qui se développe entre et sous les orteils, entraînant des fissures, une desquamation de la peau et de vives démangeaisons.

CONSEILS

Tenir les pieds secs et propres; éviter de porter des chaussettes en matière synthétique et des chaussures trop serrées.

TRAITEMENT

Plante Bardane *(Arctium lappa, p.* 65)
Remède Appliquer un cataplasme sur la zone atteinte pendant 1 ou 2 heures par jour.



Plantes Arbre à thé *(Melaleuca altemifolia,* p. 114), giroflier *(Eugenia caryophyllata,* p. 99), souci *(Calendula officinalis,* p. 73), thym *(Thymus vulgaris,* p. 143).
Remède Appliquer 2 fois par jour 1 c. à c. d'onguent de souci additionné de 5 gouttes d'huile essentielle d'une des autres plantes.

ATTENTION Le thym est déconseillé pendant la grossesse.

Plante Ail *(Allium sativum, p.* 59).
Remède Frotter la zone atteinte avec 1 gousse 3 fois par jour.

PIED D'ATHLÈTE

Plantes Sariette *(Satureja montana,* p. 267), souci *(Calendula offidnalis, p.* 73).
Remède Appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de sariette mélangées à 15 ml d'onguent de souci.

ACNÉ ET FURONCLES

ACNÉ ET FURONCLES SONT CAUSÉS par **une** infection locale, un déséquilibre hormonal ou une intoxication, qui entraînent une inflammation des follicules pileux **ou des** glandes sébacées.

L'acné survient pendant l'adolescence et se traduit par des boutons, des pustules et des kystes, localisés sur le visage et le dos.

Les furoncles sont des lésions cutanées volumineuses et purulentes. La récidive ou la multiplication des furoncles (furonculose) peut révéler un diabète sucré. Le premier traitement consiste à respecter les règles d'hygiène et de diététique (restriction des glucides).

Des plantes comme l'arbre à thé et l'ail sont antiseptiques. Le souci et la grande consoude — aux propriétés cicatrisantes — facilitent la guérison.

CONSEIL

Consommer plus **d'ail et de vitamine C.**

ATTENTION Ne pas presser et ne pas percer les furoncles et les boutons d'acné. Consulter un médecin en cas de furonculose récidivante.

SOINS EXTERNES

Plantes Arbre à thé *(Melaleuca altemifolia,* p. 114), giroflier *(Eugenia caryophyllata,* p. 99), ail *(Allium sativum,* p. 59).

Remède Tamponner 2 fois par jour le furoncle ou le bouton avec une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé ou de giroflier. Ou bien, couper une gousse d'ail en 2 et la frotter sur la zone atteinte 2 fois par jour.



Plante Souci *(Çalendula offidnaîis,* p. 73).

Remède Appliquer en onguent ou en crème, ou bien tamponner le point blanc 2 fois par jour avec la teinture non diluée.



Plante Consoude *(Symphytum officinale,* p. 137).

Remède Appliquer 2 fois par jour l'onguent ou la crème de grande consoude.

Attention Ne pas utiliser la consoude sur l'épidémie à vif



Plante Citron *(Citrus limon, p.* 85).

Remède Tamponner le point blanc avec du jus de citron ou diluer 1 c. à c. de jus de citron dans 1 c. à s. d'eau.

Plantes Guimauve *(Althaea officinale,* p. 165), souci *(Çalendula offidnaîis,* p. 73), balsamier *(Commiphora molmol,* p. 88), échinacée *(Echinacea* spp., p. 94).

Remède Mélanger 1 c. à c.de poudre de racine de guimauve avec de la teinture de souci, de myrrhe ou d'échinacée pour obtenir une pâte épaisse et lisse. Disposer sur et autour du furoncle, puis protéger par un bandage. Enlever 1 ou 2 heures plus tard.

SOINS INTERNES

Plantes Pissenlit *(Taraxacum officinale,* p. 141), bardane *(Arctium lappa,* p. 65).

Remède Pendant la journée, boire en 3 fois une décoction préparée avec 5 g de racine de bardane et 10 g de pissenlit pour 750 ml d'eau.



Plante **Échinacée** *(Echinacea* **spp., p. 94).**

Remède Prendre l'échinacée **en comprimés** ou en gélules ; ou bien boire durant la journée une décoction préparée avec 10 **g de racine pour** 750 **ml d'eau.**

TROUBLES DIGESTIFS


GINGEMBRE
(Zmgiber officinale)

LES TROUBLES DIGESTIFS sont très répandus, mais les personnes affligées d'une mauvaise digestion chronique ou occasionnelle en souffrent beaucoup. Ces troubles sont dus à des insuffisances ou à des excès de sécrétions gastriques, à des gastro-entérites, à des candidoses, au stress ou à l'angoisse. En combattant l'acidité gastrique, les états nauséeux et les ballonnements, certaines plantes améliorent le fonctionnement du système digestif. Une alimentation simple et saine est indispensable. Dans quelques cas, le jeûne est bénéfique; dans d'autres, certains aliments **sont à éviter.**

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Présence de troubles digestifs persistants ou récidivants.
- Difficultés de déglutition.
- Douleur aiguë.
- Vomissement de sang.
- Présence de sang dans les selles.

DOULEURS ABDOMINALES

LES DOULEURS ABDOMINALES sont produites par une irritation ou une ulcération de l'appareil gastro-intestinal. Elles sont dues à une mauvaise digestion, une tension nerveuse excessive, un empoisonnement alimentaire ou une infection. Les douleurs d'estomac peuvent entraîner des vomissements et des diarrhées (voir *Remèdes* p. 306). L'ail et le souci guérissent des infections digestives.

La camomille allemande et le tilleul soulagent les spasmes de l'estomac ou, associés à d'autres plantes dites «carminadves», qui favorisent l'évacuation des gaz.

Attention Se conformer à l'avis du praticien en cas de douleurs gastriques aiguës. Toutes les espèces de menthe *(Mentha* spp.) conviennent aux enfants âgés de plus de 5 ans.

CRAMPES D ESTOMAC ET SPASMES INTESTINAUX

***Plantes** apaisantes* Camomille allemande *(Chamomiîla recutita,* p. 80), tilleul *(Tilia,* p. 276), mélisse *(Métissa offidnaîis,* p. 115).

Plantes carminatives Anis *(Pimpinella anisum, p*. 248), fenouil *(Fceniculum vulgare,* p. 211), menthe *(Mentha* spp, p. 233-234), angélique *(Angelica archangelica, p*. 168).

Remède Mélanger 3 doses d'une plante apaisante avec 1 dose de plante carminative, puis préparer une infusion. Pour les plantes carminatives, utiliser les graines de fenouil, d'anis, les feuilles de menthe ou la racine d'angélique. Boire 5 tasses par jour.

GASTRO-ENTÉRITES

Plante Ail *(Allium sativum, p.* 59).

Remède Consommer 1 ou 2 gousses fraîches **par jour.**



Plante Souci *(Çalendula offidnaîis, p.* 73).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion de 2 c. à c. de plante dans 750 ml d'eau.



Plantes Millefeuille *(Achillea millefolium, p.* 56), menthe poivrée *(Mentha* x *piperita, p.* 116), cataire *(Nepeta cataria, p.* 238).

Remède Boire 2 tasses par jour d'une infusion de 2 c. à c. d'un mélange de ces plantes **en** proportions égales dans 1 tasse d'eau.

ATTENTION Le millefeuille est à éviter pendant la grossesse.

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES, VOIR P. 290 et 298-299

Troubles digestifs, suite p. 306

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS, DONT LE MAL DES TRANSPORTS

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS ont des causes multiples — intoxications alimentaires, infections, fièvres, migraines, états de stress et mal des transports. De nombreuses plantes traitent ces dérangements passagers en réduisant ou en soulageant les symptômes caractéristiques qui génèrent le plus souvent un état de fatigue profonde, La plupart des plantes médicinales mentionnées ci-contre combattent aussi le mal des transports.

Le gingembre, en particulier, ainsi que d'autres espèces voisines comme le safran des Indes, sont largement prescrits contre les nausées et les vomissements. Ces plantes contribuent à «réchauffer» et à réguler le système digestif.

La mélisse est une plante adaptée aux digestions difficiles ; elle recèle des propriétés antinauséeuses.

Le citron est un excellent remède qui facilite la digestion. En cours de grossesse, ou en cas de présomption de grossesse, voir *Nausées matinales,* p. 317. Consulter un médecin avant de prendre ces remèdes.

ATTENTION Se conformer à l'avis du médecin en cas de nausées aiguës et récidivantes. Tous les types de menthe {*Mentha* spp.) conviennent aux enfants âgés de plus de 5 ans.

NAUSÉES ET MAL DES TRANSPORTS

Plantes Gingembre (*Zinziber officinale,* p. 155), curcuma *(Curcuma aromalica,* p. 92).

Remède Préparer une infusion de l'une de ces plantes avec 1 à 2 tranches (0,5 g) de racines fraîches de gingembre ou, à défaut, 1/4 à 1/2 c. à c. de racine séchée râpée, dans une tasse d'eau. Laisser infuser au moins 5 min et boire chaud, jusqu'à' 5 tasses par jour. On peut ajouter 1 ou 2 clous de girofle *(Eugenia caryophyllata,* P. 99).

Option Voir *Nausées accompagnées de maux de tête.*

CONSEIL Contre le mal des transports, se munir de gingembre cristallisé pour faire une infusion.

DIGESTION DIFFICILE

Plantes Mélisse *(Métissa offidnalis,* p. 115), centaurée *(Elyth raea littoralis, p.* 206).

Remède Toutes les heures, mettre 1 ou 2 gouttes d'une des deux teintures sur la langue.



Plante Citron *(Citrus limon,* p. 85).

Remède Boire chaque matin le jus fraîchement pressé d'un citron, pur ou dilué.

NAUSÉES D'ORIGINE NERVEUSE

Plante Mélisse (*Melissa offidnalis,* p. 115).

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c. de plante sèche ou 2 c. à c. de plante fraîche par tasse d'eau. En prendre jusqu'à 5 par jour.

VOMISSEMENTS ACCOMPAGNÉS D'ÉTOURDISSEMENTS ET DE VERTIGES

Plante Ballote noire *(Ballola nigra,* p. 175).

Remède Préparer une infusion et boire jusqu'à 5 tasses par jour.

ATTENTION Consulter un médecin en l'absence de toute amélioration immédiate.

NAUSÉES ACCOMPAGNÉES DE MAUX DE TÊTE

Plantes Menthe poivrée *(Mentha x piperita,* p. 116), pouliot (*Mentha pulegium,* p. 234).

Remède Préparer une infusion avec une cuillerée de l'une de ces plantes par tasse d'eau. Boire jusqu'à 4 ou 5 tasses par jour.

AUTRES USAGES Apaise les lourdeurs d'estomac et stimule l'appétit et la digestion.

ATTENTION Ne pas donner aux enfants âgés de inoins de 5 ans. Déconseillé pendant la grossesse.

PERTE D'APPÉTIT ET VOMISSEMENTS

Plante Colombo (*Jateorhiza palniata,* p. 223).

Remède Boire à petites gorgées 50 ml de décoction toutes les 2 ou 3 heures jusqu'à l'arrêt des vomissements.

AUTRES USAGES Contre l'anorexie, ajouter 5 g de réglisse (*Glycyrrhiza glabra,* p. 103).

ATTENTION La réglisse est déconseillée pendant îa grossesse.

FLATULENCES ET GAZ

FLATULENCES ET GAZ sont des troubles digestifs courants. A titre préventif, on consommera des plantes amères et stomachiques, qui facilitent la digestion, comme la centaurée et la gentiane.

Les infusions de fenouil, de cardamome, d'anis, de verveine ou de menthe poivrée sont des remèdes efficaces. Toutes les plantes de la rubrique *Traitement* s'associent en ajustant les quantités de chacune d'elles au volume d'eau désiré.

ATTENTION Les substances amères ne conviennent généralement pas aux enfants de moins de 5 ans.

PROTECTION ET PRÉVENTION

Plantes Centaurée *(Erythraea littoralis,* p. 206), gentiane *(Gentiana lutea,* p. 101).

Remède Prendre 5 à 10 gouttes de teinture 3 **fois'parjour avec de l'eau.**

TRAITEMENT

Plantes Fenouil *(Foeniculum vulgare,* p. 211), anis *(Pimpinella anisum,* p. 248).

Remède Boire jusqu'à 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1/4 ou 1/2 c. à c. de graines de fenouil ou d'anis par tasse d'eau.

Plante Cardamome *(Eletteria cardamomum,* p. 95).

Remède Boire jusqu'à 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 2 graines écrasées de cardamome par tasse d'eau.



Plante Verveine *(Uppia dtriodora,* p. 227).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1 c. à c. de feuilles séchées, ou 2 c. à c. de feuilles fraîches, par tasse d'eau.



Plante Menthe poivrée *(Mentha x piperita,* p.l 16).

Remède Boire jusqu'à 5 tasses d'infusion par jour. *(Voir Attention).*

APHTES ET INFLAMMATIONS DES GENCIVES

DE NOMBREUSES PLANTES astringentes sont prescrites en cas d'aphtes, de gingivite ou de déchaussement des dents. En raison de ses propriétés désinfectantes, la sauge est particulièrement efficace. La teinture de myrrhe provoque des picotements, mais accélère le processus de cicatrisation.

TRAITEMENT

Plante Balsamier *(Commiphora molmol,* p. 88).

Remède Tamponner toutes les heures les .aphtes et les gencives avec de la teinture pure.



Plante Sauge *(Salvia offidnalis,* p. 131).

Remède Utiliser l'infusion comme bain de bouche.

APHTES DANS LA BOUCHE ET SUR LA LANGUE

Plantes Balsamier *(Commiphora molmol,* p. 88), échinacée *(Echinacea* spp., p. 94), réglisse *(Clycyrrizha glabra,* p. 103).

Remède Mélanger ces teintures à doses égales et appliquer le produit en résultant, pur ou dilué (1 dose de teinture pour 5 doses d'eau), toutes les heures.

CONSTIPATION ET DIARRHÉE

LES PLANTES AGISSENT aussi bien en cas de constipation que de diarhhée en rétablissant en douceur le fonctionnement des intestins. La constipation est due à une alimentation pauvre en fruits, en légumes et en fibres ; la diarrhée, à une infection ou à une irritation intestinales, telle l'intoxication alimentaire. Les colites entraînent une alternance de constipation et de diarrhée ; la constipation avec spasmes est provoquée par des tensions et des spasmes musculaires au niveau du côlon.

PLANTES

La racine de pissenlit, la réglisse et la chicorée sont des laxatifs doux.
Le séné est un laxatif puissant, qui n'est recommandé que si les autres plantes **sont** inefficaces.
Les graines et les gousses de psyllium purgent le côlon et contribuent à rétablir le fonctionnement normal de l'intestin.
La camomille allemande est dotée de propriétés antispasmodiques : elle agit dans les cas de constipation avec spasmes.
L'eupatoire, la tormentille, la bistorte et le rathania sont des plantes astringentes qui assèchent et renforcent les muqueuses intestinales. Elles ne sont recommandées qu'à titre temporaire, car elles gênent l'assimilation des aliments.

RÉGIME EN CAS DE CONSTIPATION

Les fruits sont légèrement laxatifs. Consommer souvent des fruits frais, tels que figues *(Ficus carica,* p. 211), pommes ou tamarins *(Tamarindus indica,* p. 274).

ATTENTION Consulter un médecin en cas de constipation ou de diarrhée persistantes.

CONSTIPATION

Plantes Chicorée *(Cichorium intybw,* p. 189), rhubarbe de Chine *(Rheum palmatum, p.* 127).
Remède Préparer une décoction avec 1 c.à c. d'une de ces plantes pour 1 tasse d'eau. Boire au cours de la nuit.
REMARQUE Commencer par la chicorée, le laxatif le plus léger. En cas d'échec, prendre une dose de rhubarbe de Chine (dont l'action est plus forte) par jour.
ATTENTION La rhubarbe de Chine est déconseillée pendant la grossesse.

CONSTIPATION PERSISTANTE

Plantes Pissenlit *(Taraxacuin officinale,* p. 141), réglisse *(Glycyrrhiza glabra, p.* 103), chicorée *(Cichorium intybus,* p. 189).
Remède 1 Boire chaque jour une décoction préparée avec 20 g de racine de pissenlit pour 750 ml d'eau ou boire 3 ou 4 tasses d'infusion de racine par jour.
Remède 2 Boire 1 ou 2 tasses par jour d'une décoction préparée avec 3 c. à c. de chicorée et de racine de pissenlit et 1 c. à c. de réglisse pour 750 ml d'eau.
ATTENTION La chicorée et la réglisse sont déconseillées pendant la grossesse.



Plantes Séné *(Cassia senna,* p. 76), gingembre *(Zinziber officinale,* p. 155).
Remède Faire macérer 3 à 6 gousses de séné et 2 ou 3 tranches (1 g) de gingembre frais dans 150 ml d'eau chaude. Ou bien prendre le séné sous forme de comprimés. Consommer l'une ou l'autre préparation pendant 10 jours.
REMARQUE C'est le laxatif le plus puissant.
ATTENTION Le séné est un laxatif puissant; son utilisation prolongée est nuisible. Ne pas donner aux enfants de moins de 5 ans. Déconseillé pendant la grossesse.

CONSTIPATION AVEC SPASMES

Plante Camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 80).
Remède Boire 1 ou 2 tasses par jour d'une infusion préparée avec 15 g de fleurs pour 750 ml d'eau, ou prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 1 fois par jour.

DIARRHÉE

Plantes Agremoine *{Agnnwma eupatoria,* p. 162), sauge *(Salvia officinalis,* p. 131), tormentille *(Potentilla erecta,* p. 255), bistorte *(Polygonum bistorta, p.* 253), ratanhia *(Kramêria triandra,* p. 224).
Remède Les plantes ci-dessus sont classées par ordre ascendant d'astringence. Boire 3 tasses par jour d'une décoction préparée avec 1 c. à c. d'une de ces plantes pour 1 tasse **et** demie d'eau ; laisser infuser 20 min.
REMARQUE L'utilisation de la bistorte nécessite l'ajout d'un facteur émollient comme les graines de psyllium *(Plantago* spp., p. 124) ou la racine de guimauve *(Althaea officinalis,* p. 165). Ajouter 1 c. à c. et 1 pincée de menthe poivrée *(Mendia* x *piperita,* p. 116) ou d'une autre espèce de menthe *(Mentha* spp., p. 223-224) par 1 tasse et demie de décoction.
ATTENTION Ne pas poursuivre le traitement plus de 3 jours consécutifs, et attendre 3 jours avant de recommencer En l'absence de toute amélioration, consulter un médecin. La sauge est déconseillée pendant la grossesse.

DIARRHÉES CHRONIQUES ET COLITES

Plante Psyllium *(Plantago afra,* p. 124)
Remède Prendre 1 c. à c. de graines et de gousses avec une 1 tasse d'eau au moins, 2 ou 3 fois par jour; ou mélanger aux aliments et boire au moins 1 tasse d'eau.

ACIDITÉ GASTRIQUE ET INDIGESTION

CAUSÉE PAR UN EXCÈS D'ACIDITÉ, l'indigestion dénote un régime déficient ou inadapté. Afin de tapisser et de protéger la paroi des muqueuses gastrique et intestinale contre l'excès des flux acides, prendre de la guimauve, de la réglisse ou de la mousse d'Islande qui, lorsqu'on les trempe dans l'eau, sont des plantes à mucilages collants. L'ulmaire (reine des prés) consolide la paroi de l'estomac et réduit l'acidité, tandis que la camomille allemande s'avère extrêmement efficace dans de nombreuses affections gastro-intestinales.

RÉGIME

Supprimer les aliments acides (oranges, viande rouge, épinards et tomates, etc.), ainsi que l'alcool et, si possible, le tabac.

TRAITEMENT

Plantes Racines de guimauve *(Althea offiànalis,* p. 165), réglisse *(Glycyrrhisa glabra,* p. 103), lichen d'Islande *(Cetraria islanâica,* p. 186).
Remède 1 Préparer une macération avec 2 c. à c. bien pleines de l'une de ces plantes pour 100 ml d'eau. Laisser reposer une nuit. Prendre 100 ml 4 fois par jour.
Remède 2 Préparer une macération avec 2 c. à c. bien bombées de l'une de ces plantes pour 100 ml d'eau. Laisser en contact une nuit. Prendre 100 ml 4 fois par jour.

Plantes Fenouil *(Foeniculum vulgare, p.* 211), aneth *(Anethum graveolens, p.* 168), ams *(Pimpinella anisum,* p. 248), ou toute plante citée à la rubrique *Nausées et vomissements,* p. 306.
Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c., bien pleine, de graines de fenouil ou d'anis, ou d'aneth, pour 750 ml d'eau. Boire au cours de la journée.

INDIGESTION, DOULEURS DU CÔLON, BALLONNEMENTS ET HOQUET

Plante Camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 80).
Remède Faire une infusion dans **un récipient** couvert. Boire jusqu'à 5 tasses **par jour.**

ACIDITÉ GASTRIQUE

Plante Ulmaire *(Filipendula ulmaria,* p. 100).
Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec les sommités fleuries.
ATTENTION La réglisse est déconseillée pendant la grossesse

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES MEDICINALES, VOIR P. 290 et 298-299

TROUBLES NERVEUX ET TROUBLES LIÉS AU STRESS


VALÉRIANE
(Vaimana officinalis)

PERSONNE N'ÉCHAPPE au stress ni à la tension de la vie quotidienne. Le stress continu provoque anxiété, nervosité, dépression, insomnie, palpitations et irritabilité. Le système nerveux a du mal à retrouver son équilibre naturel. Les plantes médicinales se révèlent souvent d'une merveilleuse efficacité **pour rétablir cet équilibre, calmer et détendre l'esprit, enfin** pour stimuler ou apaiser 1 organisme en douceur. Les traitements prescrits par les phytothérapeutes soignent avec succès les maux **de** tête ainsi que les troubles liés au système nerveux, telles les névralgies.

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Douleurs aiguës affectant le système nerveux, le thorax et la tête.
- Maux de tête persistant après les premières 48 heures qui suivent le début du traitement.
- Perte de sensibilité ou de motricité.
- Vision double.
- État dépressif aigu.

ANXIÉTÉ, ÉTAT DÉPRESSIF ET TENSION NERVEUSE

CHACUN CONNAÎT ce sentiment de malaise et d'impuissance qui accompagne le stress, l'anxiété ou la tension Les plantes médicinales sont souvent efficaces pour remédier à cet état Elles stimulent l'activité neurologique et lui rendent progressivement équilibre et dynamisme

La mélisse, l'angélique et le cynorrhodon (fruit de l'églantier) apaisent la tension, détendent l'esprit et modèrent les émotions La mélisse combat les troubles digestifs liés au stress, l'angélique, les crises d'anxiété ; et le cynorrhodon renforce le tonus général.

La valériane a des vertus tranquillisantes.

Le ginseng et le ginseng sibérien sont recommandés en cas de situations de pression intense - compétitions sportives, examens...

Le romarin tonifie, réconforte et fortifie l'organisme II permet à ce dernier de récupérer après une période de stress prolongé ou une longue maladie

HYGIÈNE DE VIE

En période de tension, il faut bien s'alimenter, faire des exercices physiques réguliers et s'accorder du repos Le yoga et le tai-chi peuvent s'avérer bénéfiques.

TRAITEMENT

Plantes Mélisse *(Mehssa offianahs, p.* 115), cynorrhodon *(Rosa canma,* p 262), angéhque *(Angelica archangelica,* p. 168).
Remède Préparer une infusion avec l'une de ces plantes Boire jusqu'à 4 tasses par jour.

Plante Millepertuis *(Hypericum perforatum,* p. 108).
Remède Consommer en comprimés ou boire 4 tasses d'infusion par jour
REMARQUE L'efficacité de ce traitement n'apparaît qu'au bout de 2 ou 3 semaines.

TROUBLES DIGESTIFS LIÉS AU STRESS

Plante Mélisse *(Mehssa officmahs,* p. 115).
Remède **Boire 5 tasses par jour d'une** infusion préparée avec une poignée de feuilles fraîches et 150 ml d'eau, ou avec la plante séchée Ou bien ajouter la dose quotidienne à l'eau du bain
REMARQUE Ce remède calme également les palpitations et facilite le sommeil.

CRISES D'ANGOISSE ET MIGRAINES

Plante Angéhque *(Angdica archangelica,* p. 168).
Remède **Boire 5** tasses **d'infusion par jour.**

ANXIÉTÉ ET SURMENAGE

Plante Valériane *(Valenana officmahs, p* 148).
Remède Prendre 10 gouttes de teinture avec de l'eau, toutes les heures, pendant 2 semaines.

FATIGUE NERVEUSE, RAIDEUR MUSCULAIRE ET MIGRAINES

Plante Passiflore *(Passiflora tncamata,* p. 121).
Remède Faire infuser 1 c. à c. des parties aénennes par tasse 3 fois par jour.

PÉRIODE DE STRESS PASSAGÈRE

Plantes Ginseng *(Panax ginseng,* p 120), ginseng sibérien *(bleufhcmcoccus senticosus, p.* 96).
Remède Prendre le ginseng en compnmés, ou bien mâcher 0,5 à 1 g de racine par jour. Ou encore prendre 2 ou 3 gélules de ginseng sibérien 3 fois par jour.
ATTENTION Ne pas utiliser pendant plus de 6 semâmes d'affilée Interdit aux enfants de moins de 12 ans Déconseille pendant la grossesse

PÉRIODE DE STRESS PROLONGÉE ET CONVALESCENCE

Plante Romarin *(Rosmarinus officinalis, p.* 128).
Remède Faire une infusion d'1 c. à c. de feuilles pour 3 tasses, à boire chaque jour. Ou bien, ajouter 50 g de feuilles infusées dans 500 ml d'eau, à l'eau du bain.

NÉVRALGIES

UNE NEVRALGIE EST UNE DOULEUR **causée** par l'irritation, la lésion ou la compression d'un nerf. Elle survient par crise brève et aiguë, et donne l'impression d'irradier tout le nerf atteint Son traitement est en général difficile. Toutefois, certaines plantes peuvent soulager les affections mineures Le millepertuis combat sciatiques et maux de tête Les clous de girofle et la menthe poivrée apaisent la douleur On utilise également l'huile de millepertuis en massage (Voir *Douleurs dorsales,* p 313).

ATTENTION Consulter un médecin en cas de fièvre OU de gingivite accompagnee de douleurs dentaires

TRAITEMENT

Plantes Millepertuis *(Hypencum perforatum,* p 108), lavande *(Lavandula angustifolia,* p 110), giroflier *{Eugenia caryophyllata, p 99)*
Remède Appliquer l'huile infusée et pure de millepertuis, ou ajouter 20 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de giroflier à 50 ml d'huile infusée de millepertuis



Plante Menthe poivrée *(Mentha xpiperita, p.* 116).
Remède Infuser 25 g de plante pour 750 ml d'eau et baigner la zone atteinte Ou bien diluer 20 gouttes d'huile essentielle dans **50 ml d'huile neutre et faire pénétrer en** massant la zone sensible.
ATTENTION Déconseillé aux **enfants** de moins de 5 ans.

MAUX DE TÊTE

Plante Giroflier *{Eugema caryophyllata, p* 99).
Remède Mélanger 1/2 c à c de poudre avec de l'eau, puis appliquer la pâte sur la tête

MAUX DE DENTS

Plante Giroflier *(Eugema caryophyllata, p. 99).*
Remède En attendant de consulter un dentiste, mâcher un clou de girofle, ou masser la dent douloureuse 2 à 3 fois par jour avec 1 à 2 gouttes d'huile essentielle.

MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES

MAUX DE TETE ET MIGRAINES **sont** particulièrement traumatisants, notamment en cas de récidives fréquentes

Les maux de tête ont de nombreuses causes, telles que maux de dents, raideur de la nuque, fatigue oculaire et excès d'alcool II convient d'identifier ces causes, notamment en consultant un dentiste, un ophtalmologue ou un ostéopathe Les plantes médicinales ont une certaine action sur les maux de tête, mais il convient de choisir la plante la plus adaptée à son propre cas La lavande possède des propriétés calmantes tandis que la verveine est une plante à la fois tonique et apaisante en cas de fatigue nerveuse La menthe poivrée agit contre les maux de tête d'origine digestive

La migraine constitue un trouble plus spécifique Les remèdes visent aussi bien à prévenir les crises migraineuses aiguës qu'à en soigner les symptômes

L'excès d'alcool n'est pas à proprement parler une affection nerveuse, mais il doit faire l'objet d'un traitement identique à celui des intoxications légères il faut désintoxiquer l'organisme, soigner le mal de tête et, pour éliminer les toxines, boire suffisamment d'eau.

ATTENTION En cas **de** mal de tête ou de migraine persistants, consulter un médecin qui diagnostiquera les causes profondes et prescrira un traitement adapté

TRAITEMENT

Plante Lavande *(Lavandula angustifoha,* p 110)

Remède Masser les tempes avec quelques gouttes d'huile essentielle pure.

MAUX DE TÊTE DUS À LA TENSION NERVEUSE ET À LA SINUSITE

Plante Tilleul (*Tilia* spp , p 276).

Remède Préparer une infusion avec 1 c à c bien remplie de tilleul pour 1 tasse d'eau ou utiliser des sachets tout prêts. Boire Jusqu'à 5 tasses par jour.

FATIGUE NERVEUSE ET SURMENAGE

Plantes Verveine *(Verbena offianahs,* p 149), valériane *(Valenana officmahs, p* 148).

Remède Préparer une infusion de verveine et boire 4 tasses par jour Ou bien, mélanger 1/2 c. à c de chaque teinture et boire avec de l'eau 3 fois par jour

ATTENTION Eviter la verveine pendant la grossesse

MIGRAINES D'ORIGINE DIGESTIVE ET HÉPATIQUE

Plantes Menthe poivrée *(Mentha xpipenta, p* 116), pouhot *(Mentha puleglum, p* 234)

Remède Dans un **récipient couvert, préparer** une infusion d'une des plantes avec l'équivalent d'un sachet tout prêt ou **une** petite poignée de feuilles fraîches, ou encore 1 c à c de plante séchée par tasse d'eau. **Boire 5 tasses par jour pendant 1 semaine,** ou 4 tasses pendant 2 ou 3 semaines.

ATTENTION La menthe est déconseillée pendant la grossesse et aux enfants âgés de moins de 5 ans

PREVENTION DE LA MIGRAINE

Plante Grande camomille *(Tanacetum parthenium, p* 140)

Remède Au premier signe d'une crise imminente, prendre la plante en comprimés, ou 10 gouttes de teinture avec de l'eau Ou bien placer une feuille fraîche entre deux tranches de pain et consommer comme un sandwich.

ATTENTION Ne pas doubler la dose Déconseillé aux enfants âges de moins de 5 ans et pendant la grossesse

MIGRAINES

Plante Marjolaine *(Origanum mcgmana,* p. 241).

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c. bien remplie de plante pour 1 tasse d'eau. Boire 5 tasses par jour



Plante Romann *(Rosmannus offianalis,* p. 128).

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c par tasse d'eau et boire 4 tasses par jour.

DÉSINTOXICATION APRES EXCÈS D'ALCOOL

Plante Pissenlit (*Taraxacum officinale,* p. 141).

Remède Préparer une décoction avec 15 g de racine pour 750 ml d'eau Consommer de petites quantités de décoction à intervalles fréquents tout au long de la journée

INSOMNIE

NUL N'EST A L'ABRI de l'insomnie Les plantes peuvent contribuer en douceur au traitement de ce trouble du sommeil

Les plantes sédatives, comme la camomille allemande, le tilleul, la lavande, le houblon ou la passiflore ont des propriétés calmantes et, contrairement à d'autres plantes, conviennent au traitement de l'insomnie en prises nocturnes Le houblon est excellent lorsque l'esprit se refuse à «lâcher prise»

Les plantes stimulantes sont efficaces lorsque l'organisme est nerveusement épuisé et ressent, paradoxalement, une fatigue trop importante pour dormir L'avoine et le ginseng favorisent une bonne nuit de sommeil, notamment chez les sujets qui souffrent de tension nerveuse et qui sont fatigués

Les pilules médicinales hypnotiques, qui contiennent un mélange de valériane, de houblon, d'eschschokia et d'autres plantes similaires, combattent souvent efficacement les troubles légers du sommeil et atténuent les sensations d'angoisse et de stress

TRAITEMENT

Plantes Camomille allemande *(Chamomilla recuttta,* p 80), tilleul (*Tilia* spp , p 276), lavande *(Lavandula angustifolia,* p 110), passiflore *(Passiflora mcamata,* p 121)

Remède Les plantes ci-dessus sont citées **par ordre** croissant d'efficacité Commencer **par** la plus faible la camomille allemande ; en l'absence de résultats concluants, passer à la plante suivante Boire avant de se coucher une infusion préparée avec 1 ou 2 c. à c par **tasse d'eau. Ou** bien prendre 1/2 **c. à c. de teinture avec de** l'eau jusqu'à 3 **fois par nuit.**



Plantes Valériane *(Valenana officinalis,* p 148), houblon *(Humulus lupulus,* p. 106), pavot de Californie *(Eschscholzia californica,* p 206)

Remède 1 Prendre des comprimés contenant une ou plusieurs de ces plantes

Remède 2 Remplir un sachet de houblon séché *(voir p* 106) et le glisser dans l'oreiller

ATTENTION Ne pis utiliser le houblon par voie interne en période d asthénie ou de dépression

SURMENAGE INTELLECTUEL

Plante Houblon *(Humulus lupulus, p.* 106).

Remède Prendre la teinture avec de l'eau au cours de la nuit Commencer par 10 gouttes et augmenter jusqu'à 40 gouttes chaque nuit

Attention Ne pas utiliser par voie interne en période de fatigue ou de dépression

TROUBLES DU SOMMEIL ET FATIGUE NERVEUSE

Plante Avoine *(Avena satwa,* p. 174).

Remède Consommer de l'avoine tous les jours et prendre 3 fois par jour l e à c de teinture de paille d'avoine avec de l'eau



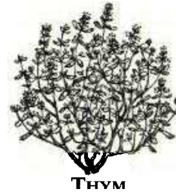
Plantes Ginseng *(Panax gmseng,* p 120), éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus,* p 96).

Remède Prendre 0,5 à 1 g de ginseng ou 2 g de ginseng sibérien 3 fois par jour Mâcher la racine ou la mettre dans la soupe, ou encore l'absorber en comprimés

ATTENTION Ne consommer le ginseng que pendant la journée Ne pis utiliser plus de 6 sennines Déconseillé pendant la grossesse et aux enfants de moins de 12 ans

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES **MÉDICINALES, VOIR P.** 290 et 289-298

PROBLÈMES DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE



THYM
(*Thymus vulgaris*)

LE SYSTÈME RESPIRATOIRE est constamment exposé aux poussières, à la pollution et aux micro-organismes présents dans l'air. Au contact d'un environnement toujours plus pollué, il n'est guère surprenant que la population souffre fréquemment d'affections telles que la sinusite ou l'asthme. Selon leurs propriétés, les remèdes à base de plantes visent à protéger les oreilles et l'appareil respiratoire (sinus, nez, gorge, bronches), ainsi que les yeux, en combattant les infections, en évacuant les mucosités et en soulageant les inflammations ou les allergies.

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Difficultés respiratoires ou douleurs dans la poitrine.
- Toux persistant plus de 2 semaines.
- Fièvre atteignant 39 °C ou plus.
- Écoulements du nez durant plus d'une heure.

TOUX ET BRONCHITES

LA TOUX EST une réaction permettant généralement de rejeter vers l'extérieur les sécrétions accumulées dans les bronches. Les remèdes sont adaptés aux divers types de toux, qu'il faut au préalable identifier.

Les toux sèches et irritantes sont longues à guérir.

Les toux grasses et bronchiques génèrent des glaires ou des sécrétions blanches, jaunes ou vertes.

La bronchite est due à l'inflammation de la muqueuse des bronches. Elle provoque une toux bronchique, des difficultés respiratoires et de la fièvre.

Plantes Le thym est un antiseptique général efficace. La réglisse a des propriétés expectorantes et apaisantes en cas de toux persistante et améliore le goût des autres remèdes. En cas de bronchite, consommer une grande quantité d'ail.

ATTENTION Consulter un médecin si U toux persiste plus d'une semaine sans symptômes de rhume ou d'infection.

INDICATIONS GÉNÉRALES

Plante Thym (*Thymus vulgaris,* p. 143).
Remède Boire 5 tasses d'infusion **par jour.**

TOUX SÈCHES DE GORGE ET DE POITRINE

Plantes Origan (*Origanum vulgare,* p. 242), thym (*Thymus vulgaris, p.* 143), réglisse (*Glycyrrhiza glahra, p.* 103).
Remède Boire 1/2 tasse 6 fois par jour d'une infusion préparée avec du thym, de l'origan et de la réglisse en poudre à doses égales, ou mélanger chaque teinture et prendre 20 gouttes 5 fois par jour avec de l'eau.

ATTENTION Consulter un médecin si la toux persiste au bout d'une semaine. La réglisse est déconseillée pendant la grossesse.

TOUX GRASSES ET BRONCHITE

Plantes Aunée officinale (*Inula helenium,* p. 109), eucalyptus (*Eucalyptus globulus,* p. 98), réglisse (*Glycyrrhiza glabra, p.* 103).
Remède *(voie interne)* Boire 2 ou 3 tasses de décoction d'aunée par jour.

Remarque En cas de bronchite et de toux, ajouter 5 g de feuilles d'eucalyptus à la décoction.

ATTENTION L'aunée est déconseillée pendant la grossesse.



Plantes Echinacée (*Echinacea* spp., p. 94), ail (*Allium sativum,* p. 59).
Remède (voie interne) Prendre 1/2 c. à c. de teinture d'échinacée avec de l'eau 2 **ou** 3 fois par jour, ou utiliser des comprimés. Consommer, en plus, 2 gousses d'ail par jour.



piantes Thym (*Thymus vulgaris,* p. 143), cajeputier (*Melaleuca leucadendron, p.* 233), eucalyptus (*Eucalyptus globulus, p.* 98).
Remède (voie externe) Masser la poitrine et le dos 2 fois par jour avec 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et de thym mélangées à 2 c. à c. d'huile d'olive ou de tournesol. Ou brûler 5 à 10 gouttes de l'une des deux huiles dans un brûle-parfum pendant 30 min.

ATTENTION L'huile essentielle de thym **est déconseiBée** pendant la grossesse.

ECOULEMENTS DU NEZ

DE NOMBREUSES PLANTES ONT la réputation d'arrêter les écoulements du nez. On peut utiliser les plantes sous forme de poudre à priser. Cette méthode traditionnelle est particulièrement efficace.

ATTENTION Consulter un médecin si l'écoulement nasal persiste ou s'il est très abondante

PRÉVENTION DES ÉCOULEMENTS DU NEZ

Plantes Euphraise (*Euphrasia officinalis,* p. 209), grande ortie (*Urtica dioica,* p. 146).
Remède Préparer une infusion avec 25 g de l'une ou l'autre plante pour 750 ml d'eau. Boire jusqu'à 4 tasses par jour.

ÉCOULEMENTS DU NEZ

Plantes Menthe (*Mentha xpiperita,* p. 116), eucalyptus (*Eucalyptus globulus, p.* 98).
Remède Respirer plusieurs fois par jour un mélange, à parties égales, d'huile essentielle de ces deux plantes.

PROBLÈMES OCULAIRES

LES BRONCHITES ET LES RHUMES peuvent être accompagnés d'affection des muqueuses du globe oculaire (conjonctive, paupières). Les remèdes suivants agissent sur ces affections qui sont très souvent soignées par des remèdes locaux. Faire attention toutefois à ne pas irriter les yeux avec des particules de plantes demeurées en suspension dans la lotion.

INFLAMMATIONS ET FATIGUE DES YEUX

Plante Camomille allemande (*Chamomilla remtita,* p. 80).
Remède Préparer une infusion de camomille allemande avec 1 c. à c. de fleurs par tasse. Filtrer, puis laisser refroidir la préparation. Appliquer soigneusement une compresse imbibée sur l'œil douloureux.

CONJONCTIVITE

Plantes Euphraise (*Euphrasia officinalis,* p. 209), bleuet (*Çentaurea cyanus, p.* 185).
Remède Préparer une infusion avec l'une des plantes et filtrer. Verser le liquide tiédi dans une œillère et rincer l'œil (*voir p.* 297). Ne pas utiliser plus de 2 fois par jour.

ATTENTION Consulter un médecin en l'absence de **tout** amélioration dans les 3 ou 4 Jours suivants.

RHUMES, GRIPPE ET ÉTATS FÉBRILES

LE RHUME EST une infection virale touchant le nez et la gorge. Plus sérieuse, la grippe peut se doubler de fièvre, de maux de tête, de courbatures, de nausées et de vomissements. Les traitements en phytothérapie sont particulièrement bien adaptés à ces maux très fréquents : ils font baisser la fièvre et contribuent au rétablissement de l'organisme.
Associés, **l'ail, le gingembre et le citron** forment un remède classique contre la grippe, également utilisable en cas de rhumes, de maux de gorge et d'angines.
Le gingembre, la cannelle et le saule blanc ont des propriétés anti-inflammatoires et stimulent la transpiration. Ils contribuent à abaisser la fièvre.
Le millefeuille et le sureau noir stimulent la transpiration et sont astringents pour le nez et la gorge. Ils réduisent donc la production de mucosités.
L'eupatoire et le saule blanc se révèlent particulièrement efficaces contre les infections respiratoires.
L'armoise et la gentiane sont des plantes amères et rafraîchissantes. Elles font tomber la fièvre.

RÉGIME

Toutes ces affections nécessitent une alimentation légère. Fruits et légumes sont recommandés, ces derniers s'avérant peut-être plus efficaces encore sous forme de soupe. Eviter les aliments huileux, riches en sucre, les graisses ainsi que les produits laitiers.

CONSEIL

Faire baisser la fièvre en prenant un bain d'eau fraîche ou froide et en buvant abondamment, notamment en cas de transpiration abondante.

ATTENTION Un simple rhume peut, autant chez les enfants que chez les personnes âgées, se transformer en pneumonie. Consulter toujours un praticien en cas de symptômes persistants ou d'aggravation soudaine.

INDICATIONS GENERALES

Plantes Ail *(Allium sativum,* p. 59), gingembre *(Zimiber officinale,* p. 155), • citron *(Citrus limon, p.* 85).
Remède Dans une tasse d'eau chaude, mélanger une gousse d'ail, un morceau de gingembre frais râpé, le jus d'un citron pressé et 1 c. à c. de miel. Boire jusqu'à 3 tasses par jour.



Plantes Thym *(Thymus vulgaris,* p. 143), eupatoire *(Eupatorium perfoliatum,* p. 208).
Remède Boire 3 ou 4 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1/2 c. à c. de chaque plante pour 1 tasse d'eau.
REMARQUE Remède actif en cas de sécrétions vertes, grasses, et de nez pris.

RHUMES

Plantes Citron *(Citrus limon,* p. 85), cannelle *(Cinnamomum verum,* p. 84).
Remède Boire le jus fraîchement pressé d'un citron, pur ou coupé d'eau chaude.
Option Ajouter 1 c. à c. de miel et 1/2 c. à c. de cannelle pulvérisée.



Plante Gingembre *(Zimiber officinale,* p. 155).
Remède Faire infuser 3 tranches (1 g) de gingembre frais dans une tasse d'eau pendant 5 min. Boire 5 tasses par jour.

FORTE FIÈVRE

Plantes Millefeuille *(Achillea millefolium,* p. 56), eupatoire *(Eupatorium perfoliatum,* p. 208), saule blanc *(Salix alba,* p. 129).
Remède Boire 4 tasses par jour d'une infusion (1 c. à c. de millefeuille) et faire une décoction d'écorce de saule (2 g par tasse). Boire en alternant l'infusion et la décoction.
Options Ajouter 1 ou 2 des plantes suivantes : 2 à 3 clous de girofle *(Eugenia caryophyllata, p. 99),* 1/2 c. à c. de gingembre frais, pulvérisé, **ou râpé** *(Zinziber officinale,* p. 155), 1/2 c. à c. d'écorce de cannelle pilée ou pulvérisée *(Cinnamomum verum, p.* 84), 1 **ou** 2 graines écrasées de cardamome *(Eletteria cardamomum,* p. 95), 2 ou 3 grains écrasés de poivre **noir** *(Piper nigrum, p.* 250).

ATTENTION Le millefeuille est déconseillé pendant la grossesse.



Plantes Armoise *(Artemisia absinthium,* p. 66), gentiane *(Gentiana lutea,* p. 101).
Remède Prendre 10 gouttes de l'une ou l'autre teinture avec de l'eau 3 fois par jour.

ATTENTION Eviter l'armoise pendant la grossesse.

PETITE FIÈVRE

Plantes Millefeuille *(Achillea millefolium,* p. 56), sureau noir *(Sambucus nigra, p.* 132).
Remède Boire jusqu'à 4 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1/2 c. à c. de chaque plante dans 100 ml d'eau.

ATTENTION Éviter le millefeuille pendant la grossesse.



Plante Oignon *(Allium cepa, p.* 164).
Remède Faire rôtir un gros oignon à 200 °C pendant 40 min. Mélanger son jus à une quantité égale de miel. Prendre 1 à 2 c. à c. toutes les heures, jusqu'à 8 fois par jour.

GRIPPE ACCOMPAGNÉE DE COURBATURES

Plantes Thym *(Thymus vulgaris, p.* 143), mélisse *(Melissa offidnalis, p.* 115), sureau noir *(Sambucus nigra,* p. 132).
Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 5 g de chaque plante pour 750 ml d'eau.

Plante Échinacée *(Echinacea* spp., p. 94).
Remède Prendre en comprimés ou en gélules, ou bien 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 2 fois par jour. Ou encore boire 2 à 4 tasses par jour d'une décoction préparée avec 5 g de racine pour 750 ml d'eau.

MAUX DE GORGE ET ANGINES

LA PRÉPARATION À BASE D'AIL, DE GINGEMBRE ET DE CITRON, mentionnée à la rubrique *Traitement* pour *Rhumes, grippe et états fébriles (voir* ci-dessus) soulage maux de gorge et angines. On peut également mâcher lentement une gousse d'ail. La sauge et l'échinacée ont aussi de puissantes propriétés antiseptiques. Toutes ces plantes font disparaître les symptômes de ces affections et favorisent un rétablissement rapide.

ATTENTION Consulter toujours un médecin en cas d'angine affectant les enfants de moins *de* 5 ans ou en cas de forte fièvre.

MAUX DE GORGE

Plantes Rosé de Provins *(Rosa gallica, p.* 262), citron *(Citrus limon,* p. 85).
Remède Faire un gargarisme avec une infusion de pétales de rosé (2 g par tasse), ou avec 20 ml de jus de citron.



Plantes Romarin *(Rosmarinus offidnalis,* p. 128), sauge *(Salvia offidnalis,* p. 131), balsamier *(Commiphora molmol,* p. 88), échinacée *(Echinacea* spp., p.94).
Remède 1 Faire un gargarisme avec 1 c. à c. d'une des teintures de ces plantes pour 5 c. à s. d'eau chaude. Avaler (sauf en cas de grossesse).
Remède 2 Faire un gargarisme avec une infusion de sauge tiède additionnée de 5 ml de vinaigre et de 1 c. à c. de miel. Avaler.

ATTENTION La sauge est déconseillée pendant la grossesse.

ANGINES

Plantes Échinacée *(Echinacea* spp., p. 94), et les plantes de la rubrique *Maux de gorge.*
Remède Prendre l'échinacée (voir *Grippe accompagnée de courbatures,* ci-dessus) ou bien un des gargarismes de la rubrique *Maux de gorge.*

ATTENTION Consulter un médecin en l'absence de toute amélioration au bout de 2 jours.

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES, VOIR P. 290 et 298-299

Problèmes de l'appareil respiratoire, suite p. 312

SÉCRÉTIONS ABONDANTES DES MUQUEUSES, SINUSITE ET MAUX D'OREILLES

QU'ELLES SOIENT DUES à la pollution, à un régime alimentaire déséquilibré, à une allergie ou à la forme même **du nez,** les sécrétions nasales abondantes ne se laissent pas aisément soigner. Elles obstruent parfois les sinus et peuvent provoquer de douloureuses inflammations. Les maux d'oreille sont dus à des infections locales ou à des inflammations.

RÉGIME

II faut, avant tout, réduire la consommation d'aliments susceptibles d'augmenter la production de sécrétions — produits laitiers, œufs, fritures, graisses, sucre et denrées à base d'hydrates de carbone raffinés tels que la farine blanche, ainsi que l'alcool.

ATTENTION Consulter un médecin en cas de **maux** d'oreilles, notamment chez l'enfant.

TRAITEMENT

Plante Eucalyptus *(Eucalyptus globulus,* p. 98).

Remède Inhaler pendant 10 min une infusion de 15 g de plante, ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans 750 **ml** d'eau chaude.

ÉTAT ALLERGIQUE AVEC SÉCRÉTIONS NASALES, COMME LE RHUME DES FOINS

Plante Camomille allemande *(Chamomilla recutita,* p. 80).

Remède Inhaler pendant 10 min une infusion de 15 g de plante, ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans 750 ml d'eau chaude.

MAUX D'OREILLES D'ORIGINE INFECTIEUSE

Prendre un comprimé contre la douleur. Consulter rapidement un médecin généraliste ou oto-rhino-laryngologiste (ORL).

MAUX D'OREILLES DUS À DES SÉCRÉTIONS NASALES CHRONIQUES

Plantes Echinacée *(Echinacea* spp., p. 94), thym *(Thymus vulgaris, p*. 143), guimauve *(Altliaea officinalis, p*. 165), **sureau noir** (*Sambucus nigra, p*. 132).

Remède Mélanger **les teintures et prendre** 30 gouttes avec **de l'eau 3 fois par jour.**

CONGESTION DES SINUS

Voir *Rhinites allergiques,* p. 300.

SINUSITE

Voir *Maux de tête dus à la tension nerveuse et à la sinusite,* p. 309.

PROBLÈMES OSSEUX ET MUSCULAIRES



VIORNE
(Vihumum opuîus)

LES PROBLÈMES OSSEUX sont généralement dus à des accidents survenus dans la vie quotidienne, à la pratique du sport ou au vieillissement de l'organisme. Les remèdes médicinaux qui sont prescrits après les premiers soins atténuent la douleur et l'inflammation, détendent les muscles, purifient l'organisme et accélèrent la cicatrisation. Les traitements par voie externe soulagent les douleurs dorsales et articulaires, les entorses et les gonflements, ainsi que de nombreuses autres affections.

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Douleur aiguë.
- Gonflement d'une **articulation.**
- Fracture osseuse déclarée ou suspectée.
- Blessure nécessitant une radiographie.

ATTENTION Ne donner aux enfants que des remèdes en application externe. Consulter un médecin avant de leur administrer tout remède par voie interne.

ENTORSES ET FRACTURES

L'ARNICA ET LA GRANDE CONSOLIDE, appliqués juste après le choc, apaisent les contusions et accélèrent la cicatrisation. Ces plantes agissent sur les lésions bénignes.

ATTENTION Consulter toujours un médecin en cas de fractures osseuses et de douleurs aiguës.

ENTORSES

Plante Arnica *(Arnica montana,* p. 172).

Remède Appliquer en onguent ou en crème, et faire pénétrer dans l'épidémie en massant. Renouveler au moins 3 fois par jour.

ATTENTION Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes.

FRACTURES

Plante Consoude (*Symphytum officinale,* p. 137).

Remède Appliquer au moins 4 fois par jour l'onguent, la crème ou l'huile infusée.

ATTENTION Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes.

DOULEURS MUSCULAIRES ET CRAMPES

DOULEURS MUSCULAIRES ET CRAMPES Sont des affections normales, surtout après un effort physsique **intense.** En attendant **que** les douleurs s'apaisent, frictions et onguents à base de plantes calmantes - arnica, thym et viorne obier - les soulagent. Muscles ou articulations douloureux et ankyloses peuvent se transformer en rhumatismes (voir *Douleurs articulaires et ankyloses,* p. 313).

DOULEURS DUES A LA FATIGUE

Plante Arnica *(Arnica montana,* p. 172).

Remède Appliquer en crème ou en onguent.

ATTENTION Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes.

Plantes Thym (*Thymus vulgaris, p*. 143), romarin *(Rosmarinus officinalis,* p. 128).

Remède Préparer une infusion (25 g d'une des plantes et 750 ml d'eau) et filtrer. Verser l'infusion dans un bain et s'y plonger pendant 20 min.

Option Frictionner avec de l'huile de millepertuis (voir *Douleurs dorsales, p.* 313).

CRAMPES ET SPASMES MUSCULAIRES

Plante Viorne *(Viburnum opuîus,* p. 150).

Remède 1 Prendre 1 c. à c. de teinture mère avec de l'eau 3 fois par jour.

Remède *2* Frictionner avec de la teinture mère pure.

DOULEURS ARTICULAIRES ET ANKYLOSE : ARTHRITE ET GOUTTE

L'ARTHRITE entraîne douleurs articulaires et ankylose, elle est due à une inflammation des articulations et a pour origine l'usure de l'organisme D'autres affections articulaires, comme la goutte, sont provoquées par l'accumulation de toxines dans les articulations.

L'harpagophytum soulage l'inflammation des articulations

Le jus de citron réduit le taux d'acidité dans l'organisme

Le saule blanc est un antalgique et un ana-inflammatoire qui, associé à d'autres plantes, soulage les douleurs arthritiques modérées Associés, **l'ulmaire** et le **céleri** combattent efficacement l'acidité On peut sans nsque administrer tous les remèdes conseillés ci-contre pendant 1 ou 2 mois.

CONSEILS

Pratiquer une activité physique régulière, combattre l'anxiété, consommer avec modération les aliments acides (viande rouge, épinards, tomate, oranges), se soigner par les plantes médicinales sont autant de moyens qui permettent d'éviter douleurs articulaires et ankylose

ATTENTION L'arthrite aiguë requiert l'avis d'un médecin L harpagophytum le cohosh noir ou le célen sont déconseilles pendant la grossesse

ARTHRITE ET INFLAMMATION DES ARTICULATIONS

Plante Harpagophytum *(Harpagophytum procumbens,* p 105)
Remède En comprimés (Voir *Attention).*



Plante Citron *(Citrus limon, p.* 85).
Remède Boire tous les matins un JUS de citron pressé, pur ou dilué



Plante Saule blanc *(Sahx alba,* p 129).
Remède En comprimés, ou bien boire en 3 fois, pendant 1 ou 2 jours, une décoction préparée avec 10 g d'écorce pour 750 ml d'eau.



Plantes Harpagophytum *(Harpagophytum procumbens,* p 105), célen *(Apnim graveolens,* p 64), saule blanc *(Sahx alba,* p 129).
Remède Boire une décoction préparée avec 8 g de chaque plante pour 750 ml d'eau, répartir en 4 doses et consommer 2 ou 3 doses par jour, ou prendre de l'extrait sec d'harpagophytum en gélules 2 ou 3 g par jour
Option Pendant la ménopause, remplacer l'harpagophytum par l'actée à grappes (*Cimicifuga racemosa,* p. 82).

Plante Romarin *(Rosmannus offianalis,* p. 128).
Remède **Apphquer sur les douleurs l'alcoolat** de romann

ARTHRITE ACCOMPAGNEE D'ACIDITÉ OU D'ULCÈRE GASTRIQUE

Plantes Ulmaire *(Fthpendula ulmana,* p 100), célen (*Apium graveolens,* p **64).**
Remède 5 tasses par jour d'infusion d'ulmaire, ou mélanger 2 doses de **teinture d'ulmaire et 1 dose de** teinture **de célen;** prendre 30 gouttes **2 ou 3 fois par jour** (Voir *Attention)*

ARTICULATIONS DOULOUREUSES ET ANKYLOSE

Plantes Millepertuis *(Hypencum perfoliatum,* p 108), consoude *(Syniphyfum officmahs,* p 137), lavande *(Lavandula angustifoha,* P 110)
Remède Mélanger 3 c. à c. d'huile infusée de millepertuis ou de grande consoude a 40 gouttes d'huile essentielle de lavande et masser.

GOUTTE

Plante Célen (*Apium graveolens, p* 64)
Remède Comprimés, décoction de graines à boire (3 doses dans la journée), ou ajouter chaque jour 25 g de graines aux aliments (Voir *Attention).*

DOULEURS DORSALES

POUR SOIGNER DES DOULEURS DORSALES, il est indispensable de prendre du repos et l'avis d'un spécialiste Les plantes médicinales combattent la douleur ainsi que la tension musculaire, elles contribuent ainsi au bien-être général

La viorne obier et le romarin ont une action calmante qui contnbue, notamment sous forme de massages des zones douloureuses, a «dénouer» les muscles contractés

La lavande et le millepertuis diminuent la tension nerveuse Or, celle-ci contnbue aux douleurs dorsales

L'harpagophytum et le saule blanc calment l'inflammation des articulations.

La passiflore favorise le sommeil, notamment en présence de douleurs dorsales accompagnées de tension nerveuse La sciatique et les névralgies peuvent être soulagées par des massages énergiques effectués à l'aide d'une préparation contenant de l'huile infusée de millepertuis

ATTENTION Consulter un spécialiste en cas de douleurs dorsales, en particulier lorsque celles-ci sont chroniques ou aigues afin de Brer le meilleur para du trutement médicinal

TRAITEMENT

Plantes Viorne obier *(Virbunum opulus,* p 150), romann *(Rosmannus offianalis,* p. 128).
Remède Mélanger 1 c à c de teinture mère (homéopathie) à 1 c. à c de teinture ou d'alcoolat de romann, puis frictionner NOTE Cette préparation est recommandée en cas de tensions cervicales et lombaires



Plante Thym *(Thymus vulgans, p.* 143)
Remède Préparer une infusion avec 25 g de plante et 750 ml d'eau, la filtrer puis la mélanger à un bain dans lequel on restera 20 mm



Plantes Millepertuis (*Hypericum perforatum,* p 108), lavande *(Lavandula angustifoha,* p 110), viorne *(Vibumum opulus,* p 150).
Remède Dans 2 c à c d'huile infusée de millepertuis, mélanger 20 gouttes d'huile essentielle de lavande, 10 gouttes d'huile essentielle de romann et 1 c. à c. de teinture mère de viorne obier Frictionner soit après le bain, soit après réchauffement des zones douloureuses à l'aide d'un tissu chaud

AUTRES USAGES Sciaûque et douleurs dorsales accompagnées de névralgies, ankylose et douleurs musculaires chroniques.

DOULEURS DORSALES DUES À UNE INFLAMMATION VERTÉBRALE

Plantes Harpagophytum *(Harpagophytum procumbens,* p 105), saule blanc *(Sahx alba,* P 129)
Remède Préparer une décoction avec les 2 racines. Répartir en 6 doses et prendre en 2 jours Si aucune amélioration n'est constatée après 7 jours, prendre de l'extrait sec d'harpagophytum en gélules : 2 à 3 g par jour.

Attention L'harpagophytum est déconseillé pendant la grossesse

INSOMNIES DUES À DES DOULEURS DORSALES

Plantes Passiflore *(Passiflora incamata,* p. 121), valénane *(Valenana offianalis,* p. 148), viorne *(Vibumum opulus, p* 150)
Remède Au coucher, boire 1 ou 2 tasses d'une décoction préparée avec 10 g des deux premieies plantes à laquelle on ajoutera 2 c. à c de teinture mère de viorne obier dans 750 ml d'eau.

INFECTIONS URINAIRES ET MYCOSES


É INACÉE
(Echinacea spp.)

LES ÉTATS INFECTIEUX, lorsqu'ils se prolongent, traduisent un affaiblissement des défenses de l'organisme face aux agressions microbiennes. Les infections affectant les reins et l'appareil urinaire sont fréquentes : on les traite en renforçant les défenses naturelles de l'organisme. Souvent plus tenaces, les mycoses requièrent l'assistance d'un médecin même si des plantes comme l'ail *(Allium sativum,* p. 59) et l'arbre à thé *(Melaleuca alternifolia,* p. 114) peuvent être efficaces. Au stade chronique, toute infection relève d'un traitement stimulant l'ensemble du système immunitaire par des plantes telles que l'échinacée *{Echinacea* spp., p. 94).

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Absence d'amélioration ou aggravation des états infectieux après administration de plantes médicinales.
- Température dépassant 39 °C.
- Douleurs aux reins.
- Présence de sang dans les urines.

INFECTIONS URINAIRES

LA CYSTITE, lorsqu'elle atteint les reins, devient une affection sérieuse. Il faut prévenir son développement avec une préparation à base de plantes antiseptiques, tel le buchu, et apaisantes, telle la guimauve. La consommation d'échinacée et d'ail améliore la résistance de l'organisme a l'infection. La myrtille et l'airelle sont, quant à elles, d'excellents traitements contre les infections urinaires.

ATTENTION Consulter immédiatement un médecin en cas de cystite algue ou chronique, de traces de sang dans les urines ou de douleurs rénales.

TRAITEMENT

Plantes Buchu *(Barosma betulina,* p. 71), style soyeux de la fleur femelle de maïs *(Zea mays,* p. 154), **guimauve** *(Althaea officinalis,* p. 165).
Remède Préparer une infusion avec 5 g de chaque plante pour 750 ml d'eau. Répartir en 4 doses à boire dans la journée.
Option Remplacer le buchu par de la verge d'or *(Solidago virgaurea, p.* 271).

ATTENTION Le buchu est déconseillé pendant la grossesse.

Plante Myrtille *(Vacdnium myrtillus,* p. 147).
Remède Préparer une décoction avec les baies et boire 3 à 4 tasses par jour.

Plantes Ail *(Allium sativum, p*. 59), échinacée *(Echinacea* spp., p. 94).
Remède Prendre l'une ou l'autre plante, ou les deux, en gélules ou en comprimés.
REMARQUE Prendre en complément des autres remèdes.

MYCOSES

LES MYCOSES sont des affections courantes et, parfois, tenaces. La candidose est une forme de mycose causée par des champignons de l'espèce *Candida aîbicans.* Elle est fréquemment provoquée par certains traitements antibiotiques. On distingue les candidoses cutanées, localisées au niveau des plis du corps, des candidoses buccales, couramment appelées muguet et des candidoses génitales, comme la vaginite. On traite les formes bénignes de ces affections avec des plantes antimycosiques et antiseptiques, tel l'ail. Les mycoses sont sensibles aux traitements par voie externe ainsi qu'à certaines plantes qui stimulent les propriétés immunitaires de l'organisme, comme l'échinacée.

RÉGIME

Le régime alimentaire est un élément important du traitement des mycoses. En exclure le pain, l'alcool et les aliments contenant levure et sucre.

CONSEILS

En cas de candidose cutanée, prendre des gélules de lactabacillus acidophilus ou des yaourts au bifidus actif pour reconstituer la flore intestinale. En cas de muguet, utiliser localement le yaourt au bifidus actif.

ATTENTION La candidose étant souvent difficile à traiter, il est conseillé de consulter un médecin.

TRAITEMENT

Plantes Échinacée *(Echinacea* spp., p. 94), thym *(Tilymus vulgaris,* p. 143).
Remède Mélanger 2 doses de teinture d'échinacée et 1 dose de teinture de thym, puis prendre 1/2 c. à c. de ce produit 2 fois par jour, avec de l'eau.



Plante Ail *(Allium sativum,* p. 59).
Remède Prendre 1 ou 2 gousses d'ail écrasées par jour, avec de l'eau ou dans la nourriture.

CANDIDOSES CUTANÉES

Plantes Sureau noir *(Sambucus nigra,* p. 132), souci *(Calendula officinalis,* p. 73), thym *(Thymus vulgaris, p.* 143).
Remède Boire 2 ou 3 tasses par jour d'une infusion préparée avec 8 g de chaque plante dans 750 *ml* d'eau. -



Plante Lapacho *(Tabebuia* spp., p. 139).
Remède Boire pendant la journée une décoction préparée avec 12 g d'écorce pour 750 ml d'eau et répartie en 3 ou 4 doses ou 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 3 fois par jour. Ou bien prendre en gélules.

MUGUET

Plantes Réglisse (*Glycyrrhiza glabra, p*. 103), balsamier *(Commiphora molmol,* p. 88), échinacée *(Echinacea* spp., p. 94).
Remède Mélanger une dose de teinture de chaque plante. A utiliser en bain de **bouche, 1 c. à c. diluée toutes les 3 ou 4 heures.**

VAGINITES

Plante Souci *(Calendula officinalis,* p. 73).
Remède Préparer une infusion. Filtrer et utiliser à froid en douche vaginale ou en bain local.
Option Ajouter l'infusion au bain.



Plante Arbre à thé *(Melaleuca alternifolia,* p. 114).
Remède Introduire un ovule dans le vagin tous les soirs. Les ovules devront être dosés à 2 gouttes d'huile essentielle (toutefois, le remède peut provoquer des picotements).

ATTENTION Pendant la grossesse, n'utiliser les **ovules** que sur avis médical.

MYCOSES CUTANÉES, DONT LE PIED D'ATHLÈTE

Voir p. 304.

RÈGLES ET FERTILITÉ


GATTILIER
(Vitex agnus-castus)

LES FEMMES, plus que les hommes, ont toujours manifesté un vif intérêt pour les plantes médicinales. Certaines plantes sont en effet très efficaces dans le traitement des troubles menstruels ou de la stérilité. Le gattilier, par exemple, renferme des composants semblables aux hormones sexuelles femelles, œstrogène et progestérone, qui régularisent le flux menstruel, influent sur la fécondité et fortifient l'organisme pendant la ménopause. On peut sans crainte utiliser certaines plantes pour soigner les troubles liés aux règles (douleurs, saignements abondants). Toutefois, si ces derniers deviennent chroniques ou si la stérilité se prolonge, consulter un médecin.

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :
- Violente douleur à l'abdomen ou au pelvis.
- Dérèglement soudain du cycle (durée inhabituelle, saignements importants).

IMPORTANT
Pour choisir le traitement le plus approprié, consulter un phytothérapeute. Consulter un médecin en cas de symptômes de grossesse. Voir *Grossesse*, p. 317.

TROUBLES MENSTRUELS

LES TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL ont des causes multiples : déséquilibres hormonaux, en particulier, niais également stress, excès ou insuffisance d'activités physiques, problèmes de poids ou d'alimentation, allergies, emploi de la pilule, maladies chroniques, carences en minéraux et en vitamines, consommation excessive d'alcool, de café ou de tabac, etc. Il convient de consulter un médecin pour déterminer l'origine de ces troubles.

Les remèdes contre les troubles menstruels mentionnés doivent être consommés au moment propice du cycle, pendant 2 ou 3 cycles.

Le cycle menstruel **normal** dure 28 jours. Si cette durée vane très sensiblement d'un cycle à l'autre, on peut diagnostiquer un dérèglement menstruel.

Le syndrome prémenstruel et les migraines que connaissent les femmes à des stades variés du cycle peuvent avoir de multiples causes. Les seins lourds ou douloureux et la rétention d'eau sont des symptômes caractéristiques de ce syndrome.

Les règles abondantes peuvent provoquer une anémie. Si les règles se prolongent au-delà de 5 jours ou s'il est nécessaire de changer de protection toutes les deux heures, ces règles sont anormalement abondantes. En cas de saignements abondants, il est recommandé de manger de la grande ortie *(Urtica diotca*, p. 146) pour prévenir l'anémie ; cette plante contient plus de fer que l'épmard.

CONSEILS
Pour tirer le **meilleur** parti **de** ces plantes médicinales, il convient d'accompagner leur usage d'un régime alimentaire riche en légumes et en fruits frais, et allégé en graisses, en sucre et en alcool. Eviter le tabac, pratiquer un exercice physique (qui concerne plus particulièrement les muscles abdominaux et le bassin) et essayer d'être détendu en toute occasion.

ATTENTION En cas de troubles chroniques, consulter un médecin, surtout quand il s'agiÈ de règles trop abondantes ou très douloureuses.

REGLES IRRÉGULIÈRES
Plante Gattilier *(Vitex agnus-castus*, p. 151).
Remède Prendre en comprimés ou bien 30 à 40 gouttes de teinture diluée, chaque matin au réveil pendant au moins 2 mois.



Plante Agripaume *(Leonurus cardiaca*, p. 226).
Remède Boire 1 ou 2 tasses d'infusion par jour pendant 3 cycles.
ATTENTION Ne pas prendre en cas de règles abondances.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL
Plantes Verveine officinale *(Verhena offidnalis*, p. 149), tilleul *(Tilia* spp., p. 276).
Remède (usage interne) Boire 5 tasses par jour d'une infusion d'une de ces plantes.



Plante Valériane *(Valeriana offidnalis*, p. 149).
Remède ***(usage** interne)* Prendre en comprimés ou 20 à 40 gouttes de teinture dans de l'eau 5 fois par jour.



Plante Romarin *(Rosmarinus offidnalis*, p. 128).
Remède *(usage externe)* Verser dans un bain une infusion de 1 c. à c. de feuilles séchées ou 2 c. à c. de feuilles fraîches dans 1 1 d'eau. Ajouter ensuite alternativement 5 à 10 gouttes d'huile d'essentielle chaque matin.
REMARQUE Essayer également le gattilier *{Voir* notice *Règles inégulières* ci-dessus).

SEINS ET MAMELONS DOULOUREUX
Plante Camomille allemande *(Chamomilla recutita*, p. 80).
Remède Préparer une compresse avec 50 g de plante et 250 ml d'eau. Appliquer sur les seins. Recommencer aussi souvent que nécessaire.



Plante Souci *(Calendula offidnalis*, p. 73).
Remède Appliquer en onguent sur les mamelons. En cas d'allaitement, les nettoyer très soigneusement avant de donner le sein.

RÉTENTION D'EAU
Plante Pissenlit *(Taraxacum offidnale*, p. 141).
Remède Préparer une infusion de feuilles. Boire 3 tasses par jour.

REGLES TROP ABONDANTES
Plantes Chuang xiong *(Ligusticum wallachii)*, pivoine *(Paeonia offidnalis*, p. 242), angélique *(Angelica archangelica*, p. 168), gentiane jaune *(Gentiana lutea*, p. 101).
Remède Mélanger à parts égales chaque racine; pour la décoction: mettre 15 g de mélange dans 750 ml d'eau. Diviser en 3 doses égales à prendre dans la journée.



Plantes Bourse-à-pasteur *(Capsella bursa-pastoris*, p. 182), grande ortie *{Urtica dioica*, p. 146).
Remède Boire dans la journée une infusion de 7,5 g de chacune de ces plantes (ou 15 g de bourse-à-pasteur seule) dans 750 ml d'eau. Diviser en 3 ou 4 doses.

RÈGLES DOULOUREUSES
Parfumer les décoctions avec 1 c. à c. de carvi *(Carum carvi*, p. 183). Mélanger soigneusement.
Plantes Millefeuille *(Achillea millefolium*, p. 56), saule blanc *(Salix alba* p. 129), viorne *(Vihumum prunifolium*, p. 281).
Remède Faites infuser 15 g de racines de saule et de viorne et 5 g de millefeuille dans 750 ml d'eau. Boire en plusieurs fois dans la journée; sinon, prendre 30 gouttes du mélange des teintures dans de l'eau, 3 ou 4 fois par jour pendant 8 jours.



Plante Pivoine *(Paeonia offidnalis*, p. 242).
Remède Boire dans la journée une décoction préparée avec 20 g de racine pour 750 ml d'eau.

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES MÉDICINALES, VOIR P. 290 et 298-299

Règles et fertilité, suite p. 316

PROBLÈMES DE FERTILITÉ CHEZ LA FEMME

EN L'ETAT ACTUEL DES RECHERCHES, il ressort que la phytothérapie stimule la fertilité chez la femme, notamment lorsque celle-ci souffre de dérèglements hormonaux, d'affections du col de l'utérus ou qu'elle atteint la quarantaine Les plantes médicinales agissent efficacement du moment qu'il **ne** s'agit pas d'une sténhté d'origine anatomique ou physiologique obstruction des trompes de Fallope, kystes ovanens ou lésions internes, etc En outre, un régime **approprié,** des exercice physiques et une vie saine influent sur **la fertilité.**

TROUBLES DE LA FERTILITÉ

Plante Gatûher (*Vitex agnus-castus,* p. 151)
Remède Prendre en comprimés ou boire chaque matin 20 a 40 gouttes de teinture dans de l'eau pendant 3 mois au maximum.



Plante Angélique *(Angelica archangelica,* p 168)
Remède Prendre en comprimés ou boire chaque matin une décoction de 12 g de racine pour 750 ml d'eau, pendant 3 mois au maximum

ATTENTION Cesser le traitement pendant la grossesse

BAISSE DE LA LIBIDO

Plante Ginseng *(Panax gınseng, p.* 120).
Remède Prendre 0,5 ou 1 g de ginseng jusqu'à 3 fois par jour pendant 6 jours, soit en mâchant la racine, soit en la préparant en soupe ou en ragoût, soit sous forme de comprimés.
REMARQUE Le ginseng est le meilleur remède médicinal connu contre ces problèmes.

Attention Ne pas boire de café en cas de traitement au ginseng

PROBLÈMES DE FERTILITÉ CHEZ L'HOMME

L'IMPUISSANCE MASCULINE EST un trouble répandu, sur lequel la médecine traditionnelle s'est penchée depuis longtemps Cause fréquente de stérilité, la mauvaise qualité du sperme est souvent liée au mode de vie et à l'état général du patient.
Le damiana est une plante tonique qui accroît la vitalité II stimule l'activité des organes sexuels masculins.
L'éleuthérocoque est un stimulant, toutefois moins puissant que le ginseng, qui participe efficacement au rétablissement des patients après une période de stress prolongée ou une longue maladie.

VITALITÉ GÉNÉRALE

Plante Eleuthérocoque *(Eleutherococcus senticoMs,* p 96).
Remède Prendre 1 gélule de poudre **ou** d'extrait sec de cette plante prête à **l'emploi 3 fois par jour.**

IMPUISSANCE ET ÉJACULATION PRÉCOCE

Plante Ginseng *(Panax ginseng,* p 120)
Remède Prendre 0,5 ou 1 g jusqu'à 3 fois par jour pendant 6 jours, soit en mâchant la racine, soit en la préparant en soupe ou en ragoût, soit sous forme de comprimés.

REMARQUE Le ginseng est le meilleur remède médicinal pour traiter ces problèmes.

Attention Ne pas boire de café en cas de traitement au ginseng



Plante Damiana *(Turnera diffusa, p* 144).
Remède Prendre 1/2 c à c de teinture ou de teinture mère dans de l'eau 3 fois par jour pendant 6 semaines au maximum.

PROBLÈMES POSÉS PAR LA MÉNOPAUSE

LA MENOPAUSE SE DÉFINIT PAR l'arrêt des règles Elle se produit entre 45 et 55 ans Les cycles menstruels sont irréguliers pendant quelques années avant de disparaître complètement
Les taux d'oestrogène et de progestérone diminuent pendant la ménopause On recommande alors des plantes comme le gattilier, qui est doté d'une action progestéronique, ou comme celles qui maintiennent un taux d'œstrogène élevé, ces deux hormones favorisent la calcification des os et diminuent ainsi les risques d'ostéoporose
Pendant la ménopause, il faut absolument se maintenir dans une bonne forme physique et mentale, les problèmes étant dus aussi bien à des modifications hormonales qu'à des causes psychologiques Le millepertuis agit efficacement contre les états dépressifs
Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes sont provoquées par les modifications hormonales La fatigue nerveuse accroît ces symptômes

ATTENTION En cas de saignements **ou** de troubles prolonges, consulter un œedeun ,

BAISSE DE LA PRODUCTION D'ŒSTROGÈNE ET DE PROGESTÉRONE

Plante Gattilier *(Vitex agnus-castus, p* 151)
Remède Prendre en comprimés, ou de 20 à 40 gouttes de teinture mère dans de l'eau chaque matin



Plante Hélomas *(Çhamaelinum luteum,* p. 79).
Remède Prendre 20 gouttes de teinture mère dans de l'eau 2 à 3 fois par jour



Plante *Actes* à grappes *(Cimiqfùga racemosa,* p. 82).
Remède Prendre 25 gouttes de teinture ou de teinture mère dans de l'eau 3 fois par jour
Option Le cohosh noir s'associe avec l'hélonias Mélanger à égalité de proportions les 2 teintures, prendre 2 ml 3 fois par jour.

ÉTAT DÉPRESSIF ET BAISSE DE LA LIBIDO

Plante Millepertuis *(Hypencum perforatum,* p 108)
Remède Prendre 30 gouttes de teinture dans de l'eau 3 fois par jour.

Plante Avoine *(Avena satwa,* p 174)
Remède Manger de 25 à 50 g d'avoine **au peut** déjeuner **ou aux autres repas.**
Option On peut préparer une infusion de paille d'avoine diviser en 3 doses **et boire pendant la journée.**

BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUEURS NOCTURNES

Plante Sauge *(Salvia officmahs,* p. 131)
Remède Préparer une infusion et boire 3 tasses, dans la journée ou même la nuit, en cas de bouffées de chaleur ou de sueurs nocturnes.



Plantes Saule blanc *(Salix alba,* p. 129), actée à grappes *(Cimiafuga racemosa, p* 82)
Remède Prendre le saule blanc en gélules, ou, au coucher, boire 1/2 c à c de teinture de l'une ou l'autre plante dans de l'eau.



Plante Pivoine *(Paeoma officmahs, p* 242).
Remède Faire une décoction de 20 g de racine pour 750 ml d'eau. **Consommer** au cours de la journée.

GROSSESSE


CAMOMILLE
(*Chamomilla recutita*)

DANS TOUTES LES SOCIÉTÉS TRADITIONNELLES, des plantes médicinales ont été prescrites pendant la grossesse. Certaines, comme la camomille allemande (*Chamomilla recutita*, p. 80), le tilleul (*Tilia* spp., p. 276) et le maïs {*Zea mays*, p. 154), sont très efficaces et dépourvues d'effets secondaires si l'on se limite à 3 semaines d'utilisation. D'autres, dotées de constituants qui stimulent les muscles de l'utérus, risquent, à fortes doses, de provoquer des fausses couches. Il est donc déconseillé de les associer.

CONSULTEZ UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Nausée prolongée entraînant perte d'appétit et vomissements fréquents (risques de déshydratation).
- Urines fréquentes plus de 3 jours d'affilée (2 jours en cas de douleurs).
- Douleurs aux seins et gonflement des ganglions sous les bras, ou fièvre.
- Rétention d'eau pendant plus de 3 jours.

PETITS MAUX

LA GROSSESSE est une période de transformation du corps De nombreux problèmes mineurs peuvent apparaître et être traites par des remèdes simples

Les nausées matinales (ou survenant au cours de la journée) commencent en général la 4e semaine et durent jusqu'à la 16e semaine Elles ont de multiples causes: modifications hormonales, tension artérielle basse, baisse du taux de glycémie, allergies, mauvaise hygiène alimentaire ou anxiété.

L'oedème est très fréquent pendant la grossesse L'eau s'écoule des vaisseaux sanguins dans les tissus avoisinants et provoque des gonflements Les chevilles et les mollets, surtout, sont touchés.

La constipation est fréquente pendant la grossesse La pression qui s'exerce sur l'intestin gêne l'évacuation des selles.

Les brûlures d'estomac sont provoquées par le liquide gastrique qui remonte dans l'œsophage Ces brûlures sont souvent accompagnées d'aigreurs et de renvois acides

Des vergetures apparaissent parfois à mesure que le corps se dilate On peut atténuer leur importance en appliquant de l'aloes ou de l'huile d'ohve sur les parties touchées pour préserver l'élasticité de la peau

LES PLANTES ET LA GROSSESSE

- Durant les 3 premiers mois, éviter tout traitement médicinal, y compris aux huiles essentielles, sauf avis médical contraire
- L'accouchement est facilité si l'on boit l'infusion de feuilles de framboisier, un remède traditionnel qui prépare les muscles de l'utérus aux contractions.
- II est fortement déconseillé de consommer les plantes suivantes pendant la grossesse, car elles sont dangereuses cohosh bleu (*Caulophyllum thaîictroides*, p 77), hydraste du Canada (*Hydrastis canadensis*, p 107), genévrier (*Jumpems commums*, p 224), menthe pouhot (*Mentha pulegtum*, p 234), millefeuille (*Achillea millefohum*, p 56) et sauge (*Salvia qfflanahs*, p,. 131)

NAUSEES MATINALES

Les remèdes suivants constituent une exception. on peut les prescrire pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, p 80).
Remède Faire une infusion dans un récipient fermé Boire par petites quantités pendant la journée (pas plus de 5 tasses).



Plante Gingembre (*Zingiber officinale*, p 155)
Remède Faire infuser 1/2 ou 1 c à c de gingembre frais gnilé par verre d'eau Boire par petites quantités durant la journée, plutôt qu'une pleine tasse d'un seul coup (3 tasses au maximum par jour).



Plante Fenouil (*Foeniculum vulgare*, p. 211).
Remède Boire une infusion de 1/2 c à c de graines par verre d'eau (3 tasses par jour)

ŒDÈME

Plante Mais (*Zea mays, p.* 154).
Remède Faire une infusion. Ne pas boire plus de 5 tasses par jour

CONSTIPATION

Plantes Psyllium (*Plantago* spp., p. 124), graines de lin (*Linum usitatissimum, p.* 111).
Remède Verser 1 ou 2 c à c de chacune de ces graines dans un grand verre d'eau ou laisser macérer une nuit dans l'eau froide avant de boire
REMARQUE Manger plus de fruits secs, en particulier des figues.

BRÛLURES D'ESTOMAC

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recuhta*, p 80).
Remède Faire une infusion et boire 1 ou 2 tasses par jour

MIGRAINES ET TENSION NERVEUSE

Plante Tilleul (*Tilia* spp , p 276)
Remède Boire 3 ou 4 tasses d'infusion par jour.

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Plante Framboise (*Rubus tdaeus*, p 263).
Remède Faire une infusion de 1 c. à c. de feuilles fraîches ou séchées par tasse d'eau. Attendre 5 a 6 mm et boire 1 ou 2 tasses par jour dans les 10 dernières semaines de la grossesse.
ATTENTION Ne pas laisser infuser plus de 5 ou 6 mm Ne pas boire avant les 10 dernières semaines de grossesse

VERGETURES

Plantes Aloès (*Aloe vera*, p 60), ohve (*Olea europaea, p* 240)
Remède Apphquer du gel d'aloès ou masser **la** peau avec l'huile d'ohve 1 ou 2 fois par jour.

SOMMEIL DIFFICILE

Voir *Insomme p* 309 (remèdes à base de camomille allemande, tilleul, lavande et passiflore dans *Traitement).* Uniquement en infusion

ANÉMIE ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Voir *Troubles de la circulation sanguine*, p. 301.

HÉMORROÏDES

Voir *Varices et hémorroïdes*, p 302.
ATTENTION Ne pas utiliser le millefeuille

VARICES

Voir *Vances et hémorroïdes*, p. 302.

VAGINITES

Voir *Mycoses*, p. 314. Utiliser seulement le calendula.

INFECTIONS RÉNALES ET URINAIRES

Voir *Œdème*, ci-contre à gauche

SOINS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Voir *Désinfection des plaies et cicatrisation*, p 304.

NOUVEAU-NÉS ET ENFANTS



ORME DE CEDRE
(*Ulmus mhmi*

TOUTES LES PLANTES ÉVOQUÉES dans la page ci-dessous, ont déjà démontré leur efficacité lorsqu'elles sont prescrites aux enfants. Elles peuvent être administrées à l'aide d'un biberon, sous forme d'infusion, et parfumées au miel (voir *Attention*, ci-contre), voire au sirop d'érable, bien que cela dénature leur goût. Les dosages indiqués conviennent aux enfants de 1 à 6 ans ; ils doivent être modifies en fonction des autres tranches d'âge (voir ci-dessous). De nombreux remèdes cités ailleurs sont aussi destinés aux enfants ; ceux qui ne le sont pas sont clairement signalés {*voir* p. 299 pour réaliser des dosages spécifiques aux enfants).

CONSULTER UN MÉDECIN DANS LES CAS SUIVANTS :

- Violentes diarrhées ou vomissements ; température atteignant 39 °C ; fièvre accompagnée de spasmes ; difficultés respiratoires ; somnolence ; pleurs violents.

ATTENTION Ne rien administrer aux bébés de moins de 6 mois sans avis médical. En dessous de 1 an, ne pas donner de miel, car, dans quelques rares cas, le miel pur provoque des intoxications alimentaires.

PETITS MAUX

LES NOUVEAU-NÉS ET ENFANTS sont très souvent atteints par des affections bénignes.

Les troubles de la digestion, qui se traduisent par des diarrhées et de la constipation, sont dus à une mauvaise assimilation des aliments ou, chez les nourrissons, à une allergie aux produits laitiers. Les pertes d'appétit ont souvent pour origine une inflammation ou une infection.

La colique est une douleur de l'abdomen caractérisée par des spasmes répétés. Elle est fréquente lors des premiers mois de la vie, en particulier après le repas du soir, quand la digestion est moins facile.

L'érythème fessier survient lorsque les urines et l'humidité présentes dans les couches s'accumulent et irritent la peau du bébé. Il convient donc de nettoyer l'enfant à chaque changement de couche. S'assurer que celle-ci est bien propre, et qu'elle n'est ni humide ni irritante pour le bébé. Changer fréquemment de couche.

Les croûtes de lait sont de petites indurations jaunâtres présentes sur la tête du bébé, provoquées par les sécrétions des glandes sébacées.

Les migraines, les refroidissements, les rhumes et la toux surviennent souvent chez l'enfant : les plantes agissent efficacement contre ces maux.

Les troubles du sommeil, chez l'enfant, sont liés à divers facteurs comme la nervosité, les poussées dentaires, les coliques, le fait d'avoir une couche humide, d'avoir trop chaud ou trop froid. Or, l'enfant a besoin de dormir beaucoup. Le tilleul favorise le sommeil.

DOSAGE

Les dosages de cette page concernent les enfants de 1 à 6 ans. **Pour** les autres, **voir** ci-dessous :
- 6 à 12 mois : 1/2 dose.
- 7 à 12 ans : 1 dose et demie.

Autres cas : *voir* p. 299.

DIGESTION DIFFICILE, FLATULENCES ET COLIQUES

Les infusions, suivantes conviennent aux enfants de plus de 6 mois. Pour les plus jeunes, l'infusion peut être prise par la mère qui allaite.

Plante Gingembre (*Zingiber officinale*, p.155).
Remède 1/4 de c. à c. de poudre dans 1/2 tasse **d'eau chaude 1 ou 2 fois par jour.**

Plante Camomille allemande (*Chamomilla reculita*, p. 80).
Remède Faire une infusion avec 1 c. à c. par tasse d'eau. Pas plus de 3 tasses par jour.



Plante Anis vert (*Pimpineîla anisum*, p. 248), fenouil (*Foeniculum vulgare*, p. 211).
Remède Faire une infusion de 1 c. à c. de chacune des graines pour 1 tasse d'eau. Ne pas prendre plus de 2 tasses par jour.

CONSTIPATION

Plante Graines de lin (*Linum usitatissimum*, p.111).
Remède Donner 1 c. à c. pour les grands enfants avec de l'eau chaque jour.

DIARRHÉE

Plante Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*, p. 162), salicaire (*Lythrum salicaria*, p. 230).
Remède Faire une infusion de 15 g de l'une ou l'autre plante dans 1/2 litre d'eau. Ne pas donner plus de 2 tasses par jour.

MIGRAINES

Plante Tilleul (*Tilia* spp., p. 276), Mélisse (*Melissa officinalis*, p. 115).
Remède Faire une infusion de l'une ou l'autre plante. Pas plus de 2 tasses par jour.

ÉRYTHÈME FESSIER ET ÉRUPTIONS CUTANÉES

Plante Souci (*Calendula officinalis*, p. 73).
Remède Appliquer en onguent ou en crème à chaque changement de couche, sur une peau propre et bien sèche.
REMARQUE En cas d'érythème fessier, préférer l'onguent.



Plante Souci (*Calendula officinatis*, ***p. 73)***, grande ortie (*Urtica dioica*, p. 146).
Remède Faire une infusion de 1 c. à c. de chaque plante dans 1 tasse 1 ou 2 **fois par jour.**

CROÛTES DE LAIT

Plante Olivier (*Olea europaea*, *p*. 240).
Remède Appliquer l'huile d'olive sur les zones atteintes 1 ou 2 fois par jour.

REFROIDISSEMENTS, RHUMES ET TOUX

Plante Thym (*Thymus vulgaris*, *p*. 143).
Remède Faire une infusion de 1 dose de thym par tasse 1 ou 2 fois par jour, selon l'âge.

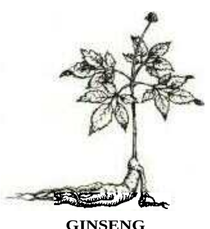
POUSSEES DENTAIRES

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, p. 80).
Remède Donner à boire une infusion de camomille allemande (voir *Digestion difficile).*

SOMMEIL DIFFICILE

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, p. 80), tilleul (*Tilia* spp., p. 276).
Remède Faire une infusion avec chaque plante et donner 1 ou 2 tasses à l'enfant au coucher.

VIEILLISSEMENT ET TROISIÈME ÂGE


GINSENG
(Panax ginseng)

SELON LA TRADITION CHINOISE, la vieillesse s'accompagne d'un affaiblissement régulier du *qi*, source de la vitalité. Un grand nombre de plantes médicinales soignent les pathologies qui se déclarent à partir de 50 ans (troubles de la circulation, de la digestion ou de la mémoire). Celles qui sont recommandées ci-dessous possèdent une action préventive ou sont susceptibles de traiter une partie de ces troubles. D'autres traitements s'appliquant à des maladies liées au vieillissement, comme l'arthrite, sont évoqués au chapitre **consacré** aux *Problèmes osseux et musculaires*, p. 313.

IMPORTANT

- En cas de traitement médical classique, signaler à son médecin son intention d'employer des remèdes médicinaux.
- La durée des traitements mentionnés dans cette page ne doit pas dépasser 3 mois.
- Pour les plus de 70 ans, se limiter aux 3/4 des doses prescrites dans les autres pages de ce livre.

MAINTIEN DE LA FORME

IL EXISTE DE NOMBREUSES PLANTES qui permettent de garder la forme. **Le thym** est une plante médicinale souvent sous-estimée. **Des** tests récents ont **montré** son action contre le vieillissement : il renforce l'organisme contre les refroidissements et la grippe. **L'éleuthérocoque** est à la fois un tonique — à l'instar du ginseng, qu'il peut remplacer — qui ralentirait le vieillissement, et un fortifiant indiqué pour les convalescents. En Chine, on prescrit **le ginseng** aux personnes âgées lors des hivers rudes. Cet excellent fortifiant améliore la vitalité et renforce la résistance au stress et aux maladies infectieuses. Il est recommandé aux convalescents ou après un stress prolongé.

TRAITEMENT
Plante Thym *(Thymus vulgaris*, p. 143).
Remède Faire une infusion. Boire 2 ou 3 tasses par jour.

STRESS OU CONVALESCENCE
Plante Eleuthérocoque *(Eleutherococcus senticosus*, p. 96).
Remède Prendre 2 ou 3 gélules par jour de poudre ou, mieux, d'extrait sec.



Plante Ginseng *(Panax ginseng, p.* 120).
Remède Prendre 1 g de racine 1 ou 2 fois par jour pendant 3 mois au maximum. Celle-ci peut être mâchée, préparée en soupe, ou prise en comprimés. Attendre 3 ou 4 semaines entre 2 traitements.

ATTENTION Ne pas consommer de caféine pendant un traitement au ginseng et surveiller la tension.

Option Si le ginseng a un effet trop énergétique, remplacer par le cynorrhodon, fruit de l'églantier *(Rosa canina*, p. 262), en décoction (3 tasses par jour) ou en gélules d'extrait sec.

FATIGUE NERVEUSE ET STRESS
Plante Avoine *(Avena saliva*, p. 174).
Remède Manger 25 g d'avoine chaque jour. Sinon, prendre 1/2 c. à c. de **teinture** par jour.

SYMPTÔMES DU VIEILLISSEMENT

LES SYMPTÔMES DU VIEILLISSEMENT nécessitent un traitement prolongé. **Le ginkgo** est le plus vieil arbre de la planète. Ses feuilles renforcent l'irrigation de la tête et du cerveau, ce qui améliore la mémoire, la concentration et la vitalité. Elles auraient une action préventive contre la congestion cérébrale. **L'ail** agit efficacement dans l'alimentation ; il stimule la circulation, équilibre les taux de glucose, abaisse la tension artérielle et le taux de lipides excessif dans le sang, et améliore la résistance aux maladies infectieuses, en particulier la bronchite. **Le rehmannia,** une plante chinoise aux propriétés légèrement stimulantes, abaisse la tension et le taux de lipides dans le sang. On le prescrit en cas de troubles hépatiques. **La gentiane jaune,** une plante aux propriétés amères, favorise la digestion en équilibrant la production des sucs gastriques, qui diminue avec l'âge. Traditionnellement, on sert de la gentiane comme apéritif avant un bon repas.

BAISSE DE LA MEMOIRE ET DE LA CONCENTRATION
Plante Ginkgo *(Cinkgo biloba*, p. 102).
Remède Prendre régulièrement en comprimés, pendant au moins 3 mois, avant d'observer les premiers effets.

MAUVAISE CIRCULATION ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE 0
Plante Ail *(Allium safivum*, p. 59).
Remède Prendre 1 ou 2 gousses **par jour** dans la nourriture ou, régulièrement, des comprimés ou des gélules d'ail.



Plante Sarrasin (*Fagopyrum esculentum*, p. 210).
Remède Boire jusqu'à 2 tasses d'infusion par jour.

INFECTIONS CHRONIQUES
Plantes Ail *(Allium sativum*, p. 59), échinacée *(Echinaœa* spp., p. 94).
Remède Prendre 1 ou 2 gousses par jour dans la nourriture ou, régulièrement, des comprimés ou des gélules d'ail.

TROUBLES HÉPATIQUES
Plante Romarin *(Rosmarinus offirinaUs*, p.128).
Remède Prendre une tasse d'infusion 2 fois par jour ou 30 gouttes de teinture dans un peu d'eau 3 fois par jour.

DIGESTION PÉNIBLE
Plante Gentiane jaune *(Gentiana lutea*, p. 101).
Remède Prendre 5 à 10 gouttes de teinture dans de l'eau 30 min avant de manger. Recommencer 3 fois par jour.

ATTENTION Ne pas consommer de gentiane en cas d'acidité ou d'ulcère gastriques.

DOULEURS ARTHRITIQUES ET RHUMATISMES
Voir *Douleurs articulaires, ankyloses, arthrite et goutte*, p. 313.

REMARQUE Ne consommer aucun de ces remèdes pendant plus de 3 semaines. Si aucun résultat ne se produit, consulter un médecin phytothérapeute.

AVANT TOUTE UTILISATION DE PLANTES MEDICINALES, VOIR P. 290 ET 298-299

CONSULTER UN PHYTOTHÉRAPEUTE

Pour soigner certains maux, à la fois fréquents et bénins, tels que les rhumes ou les indigestions, il n'est pas toujours indispensable d'aller voir un médecin : on peut tout simplement employer des remèdes à base de plantes bien connus. En revanche, pour soigner d'autres maladies, telles que les ulcères **ou le zona,** il faut absolument consulter un médecin.

L'EFFICACITÉ DES PLANTES MÉDICINALES

Aujourd'hui, les phytothérapeutes connaissent le degré d'efficacité des plantes médicinales et leurs limites dans le traitement de certaines pathologies Ils ne se risqueraient jamais à juguler une maladie infectieuse aiguë sans l'aide d'antibiotiques ni à soigner une affection séneuse, comme le diabète, uniquement avec des plantes Toutefois, ils peuvent traiter et soulager efficacement leurs patients atteints de maladies bénignes avec un traitement à base de plantes II s'agit, généralement, d'infections chroniques ou récurrentes (bronchites, cystites, etc), d'allergies, d'affections liées à une mauvaise circulation, de troubles hormonaux et gynécologiques (ménopause, règles irrégulières, etc), d'affections gastro-intestinales, de problèmes dermatologiques ou d'affections légères du système nerveux (stress, insomnie et spasmophilie) La phytothérapie soigne aussi les maladies articulaires comme l'arthrose

TROUVER UN PHYTOTHÉRAPEUTE

Un phytothérapeute est un médecin généraliste, qui a suivi pendant trois ans une formation dispensée dans certaines universités ou dans certains centres d'enseignement pnvé Pour se faire soigner par les plantes, il faut donc s'adresser à un médecin spécialisé en phytothérapie. Le bouche à oreille reste la seule méthode pour trouver un bon phytothérapeute avec lequel une relation de confiance peut s'établir On peut également s'adresser aux unités de formation ou aux associations (voir *Adresses utiles,* p 336)

LA CONSULTATION

La première consultation chez un phytothérapeute dure généralement une heure Elle sert au praticien à établir une idée précise de l'état de santé général du patient et de son mode de vie Le médecin pose à celui-ci de nombreuses questions, qui portent sur les antécédents familiaux, les habitudes alimentaires, les conditions de travail, le rythme de vie et le niveau de stress. S'il le juge nécessaire, il demandera au patient de procéder à des analyses d'unne et de sang Muni de tous ces éléments, le phytothérapeute est alors en mesure d'établir un diagnostic, de prescrire un traitement approprié et des exercices physiques, et de donner des conseils diététiques Si le patient suit déjà un traitement à base de médicaments classiques, le phytothérapeute étudie le degré de compatibilité entre celui-ci et ses propres prescriptions, et établit si nécessaire un programme de substitution des médicaments classiques par d'autres à base de plantes médicinales

Les consultations suivantes durent en général 30 minutes et ont heu toutes les 4 à 6 semaines sur une pénode de 3 mois. Cette durée dépend bien entendu de la nature du traitement phytothérapeutique.

LE TRAITEMENT

En fonction des pathologies, le phytothérapeute prescrira des plantes selon diverses préparations II conseillera, par exemple, un remède à faire soi-même sous forme de tisanes ou de préparations prêtes à l'emploi, ou des gélules ou comprimes à base de plantes, que l'on trouve en pharmacie La plupart du temps, le phytothérapeute prescrit des préparations que le pharmacien élabore dans son officine. Il s'agit principalement de gélules contenant soit des extraits secs de plantes, soit des huiles essentielles (aromathérapie), de préparations liquides à base d'extraits fluides ou de teintures, de suppositoires ou d'ovules Pour les applications externes, il indiquera une préparation adaptée, comme un onguent, une crème ou une lotion.

SE PROCURER DES PLANTES MÉDICINALES DE QUALITÉ

La médecine par les plantes, pratiquée par des phytothérapeutes compétents et confirmés, offre des garanties de sécurité réelles Toutefois, il convient d'être prudent, car les plantes ont parfois des effets nocifs ou incontrôlables. Toutes les préparations prescrites par un phytothérapeute sont exécutées par un pharmacien Celui-ci est tenu de vérifier la qualité des plantes qu'il vend

EN **FRANCE**

La phytothérapie n'est pas reconnue en tant que spécialité médicale, mais les médecins phytothérapeutes peuvent toutefois exercer leur art librement Depuis 1975, la phytothérapie a connu un essor sans précédent, interrompu par la suppression du remboursement des préparations médicinales élaborées par les pharmaciens (décret de 1991) Les personnes désirant se faire soigner par un phytothérapeute doivent donc savoir qu'un grand nombre de prescriptions ne sont plus prises en charge par les organismes d'assurance maladie.

Malgré la suppression du diplôme d'herboriste en France (article 59 de la loi du 11 septembre 1941), il subsiste encore quelques rares herboristes chez lesquels on pourra se fournir en plantes médicinales. En outre, 34 plantes médicinales sont en vente libre On peut les trouver aussi bien dans une pharmacie que dans un supermarché Tous les fournisseurs ou importateurs de plantes médicinales sont tenus par la loi de contrôler l'origine et la qualité des plantes. Il existe également un Comité de pharmacovigilance qui enregistre, répertorie et signale tous les effets secondaires et intoxications dus aux médicaments ou aux plantes médicinales

EN BELGIQUE

La phytothérapie n'est pas reconnue en tant que spécialité médicale Les médecins reçoivent des notions de phytothérapie dans les facultés de médecine Ils peuvent ensuite se spécialiser en suivant des formations dispensées par les associations en phytothérapie Les plantes, préalablement agréées par le ministère de la Santé publique, sont vendues dans les pharmacies On peut également se procurer certaines plantes réputées non toxiques dans des herboristeries ou des parapharmacies Ces dernières ne peuvent toutefois pas distribuer de mélanges de plantes Certaines préparations sont prises en charge par les organismes d'assurance maladie si elles font l'objet d'une prescnpûon médicale.

EN SUISSE

A l'exception de quelques cantons qui reconnaissent le statut de guérisseur, la plupart d'entre eux réservent l'exercice de la phytothérapie aux seuls médecins Les facultés de médecine de Genève, Lausanne, Berne et Zurich dispensent des cours consacrés aux médecines alternatives ou complémentaires La phytothérapie figure en bonne place dans ces formations. De son

côté, la Société médicale suisse pour la phytothérapie organise un cycle de formation destiné aux médecins et aux pharmaciens. Les plantes médicinales sont vendues par les pharmaciens et par les droguistes herboristes. Certaines sont également en vente libre dans des magasins diététiques ou des supermarchés.

LA PHYTOTHÉRAPIE DANS LE MONDE

La pratique de la phytothérapie diffère selon les pays, car elle dépend des traditions médicales et des enseignements donnés dans les différentes facultés de médecine. La réputation des traditions chinoise et ayurvédique a traversé les frontières. Cependant, la commercialisation des plantes chinoises ou indiennes pose un certain nombre de questions, liées à leur provenance, à leur identification et à leur innocuité. Harmoniser les traitements thérapeutiques, les législations concernant la culture, les conditions de détention et de délivrance des plantes, tels sont les objectifs de l'Union européenne. L'association européenne de coopération scientifique pour la phytothérapie est chargée de l'élaboration des fiches techniques pour chaque plante afin d'harmoniser l'espèce, la partie à employer, le dosage et la délivrance pour chaque pays de l'Union européenne.

ADRESSES UTILES

EN FRANCE

Université de Montpellier
Laboratoire de matière médicale
et de phytothérapie
Faculté de Pharmacie
15, avenue Charles-Flahault
34060 Montpellier Cedex 2
Tel : 04 67 54 80 **93**
Site: •www.univ-montpl.fr
Enseignement pour une spécialisation en phytothérapie.

Université Paris-Nord
Faculté de Médecine
74, rue Marcel-Cachin
93012 Bobigny
Tel: 01 48387676
Site: www.smbh.univ-parisl3.fr
Délivre le diplôme universitaire de médecines naturelles et le diplôme universitaire de phytothérapie **pour** les professionnels de la santé

Société française de phytothérapie et d'aromathérapie
19, boulevard Beauséjour
75016 Paris
Tel : 01 45 24 65 92
Association scientifique dont le but est de favoriser la recherche sur les propriétés des plantes médicinales et l'enseignement de leur utilisation.

ADIMED
2, rue de l'Isly
75008 Paris
Tel : 01 43 87 88 59
Association de défense **et d'information** des utilisateurs de médecine douée.

Association pour le renouveau de l'herboristerie (ARH)
183, rue des Pyrénées
75020 Paris
Tel: 01 43586648
Enseignement à distance et stages ouvert au rectorat de Paris. Formation à l'herboristerie.

EN BELGIQUE

UPB (Unio phytotherapeutica belgica)
65, Italiëlaan, 8550 Zwevegem
A pour but d'améliorer la qualité des soins de santé en organisant des journées d'études, congrès, manifestations, en établissant des contacts entre personnes intéressées en Belgique et à l'étranger.

EN SUISSE

Société médicale suisse pour la phytothérapie (Schweizerische Medizinische Geselischaft fur Phytothérapie)
Keltenstrasse 40
CH-8044 Zurich
Tél. : 1 252 18 79
Fax: 1 252 1906
Site : www.smgp.ch

LISTE DES PLANTES EN VENTE LIBRE

Parmi les plantes présentées dans **ce livre,** 25 sont en vente libre en France.

Nom **commun**	Nom latin	Utilisation	**Page**
Bardane	*Arctium lappa*	Arthrite et problèmes dermatologiques	65
Bouillon blanc	*Verbascum thapsus*	Trachéites, bronchite et hémorroïdes	281
Bourrache	*Borago officinalis*	Bronchite et asthme	178
Bruyère	*Caîîuna vulgaris*	Rhumatismes et inféodons urinaires	180
Camomille allemande	*Chamomitta recuttta*	Plaies et démangeaisons, insomnie	80
Chiendent commun	*Agropyron reperts*	Infections urinaires	162
Eglantier (cynorrhodon)	*Rosa canma*	Toux et colites	262
Eucalyptus	*Eucalyptus globulus*	Maux de gorge et sinusite	98
Frêne	*Fraxinus exœîsior*	Rhumatismes et constipation	212
Gentiane jaune	*Centiana îutea*	Anémie, fièvre et flatulences	101
Guimauve	*Althaea officinatis*	Rhinites et infections unnaires	165
Houblon	*Humuîus îupulus*	Insomnie et stress	106
Lavande	*Lavandula angustifolia*	Indigestion, maux de tête et insomnie	110
Lamier blanc	*Lamium album*	Troubles menstruels, diarrhées, hémoroïdes et varices	225
Lierre terrestre	*Gîechoma hederaca*	Affections des voies respiratoires et troubles digestiÉ	216
Mauve sauvage	*Maîva sylvestris*	Affections des voies respiratoires et troubles digestiÉ	231
Mélisse	*Melissa officmaUs*	Anxiété, herpès, varicelle et zona	115
Menthe poivrée	*Mentha x pipenta*	Maux de tête, indigestion et peau irritée	116
Trèfle d'eau	*Menyanthes trifûîiata*	Arthrites et rhumatismes	234
Olivier	*Olea europea*	Circulation sanguine et vergetures	240
Oranger amer	*Citrus aurantium*	Troubles digestifs et flatulences	190
Pariétaire	*Parietaria officinaîis*	Troubles biliaires et urinaires	244
Pensée sauvage	*Viola tricolor*	Affections cutanées et troubles urinaires	282
Pin sylvestre (bourgeons)	*Pmus syîvestris*	Affections des voies respiratoires et troubles digestifs	248
Reine-des-prés	*Fiîipendula uîmania*	Douleurs d'origine artntique et rhumatismale	100
Sureau noir	*Sambucus nigra*	Rhinites, candidoses et grippe	132
Tilleul	*Tiîia* spp.	sinusite, insomnie, rhumes et grippe	276
Verveine officinale	*Verbena qfficinaîis*	Troubles digestifs et anxiété	149
Violette odorante	*Viola odorata*	Toux, bronchite et gerçures des seins	282

GLOSSAIRE

L'action et la composition des plantes médicinales sont expliquées dans le chapitre *Action et composition des plantes médicinales*, p.10-16.

TERMES MÉDICAUX

Abortif Provoque l'avortement
Adaptogène Aide IL corps a résister au stress et renforce le fonctionnement normal des organes
Atüer Stimule la sécrétion de salive et des sucs digestifs augmentant ainsi 1 appétit
Anabolisant Favorise la croissance des tissus
Analgésique Combat la douleur
Anaphrodisiaque Inhibe la libido et l'activité sexuelle
Anesthésique Rend insensible le corps ou une région du corps
Anorexie Absence d'appétit
Anthelminthique Vermifuge
Anthraquinone Compose qui imte les parois intestinales et déclenche les contractions des intestins
Antibiotique Détruit les micro-organismes
Anticoagulant Empêche le sang de coaguler
Antifongique Détruit les champignons
Anti-inflammatoire Soulage des inflammations
Antimicrobien Détruit les micro-organismes
Antioxydant Prévient l'oxydation et l'altération des tissus
Antiparasitaire Elimine les parasites
Antiseptique Détruit les micro-organismes responsables des infections
Antispasmodique Fait baisser la tension et soulage les spasmes musculaires
Antitussif Soulage et combat la toux
Aphrodisiaque Stimule h libido et l'activité sexuelle
Aseptique Empêche la contamination bactérienne, virale ou provenant d'autres micro-organismes
Astringent Renforce les muqueuses et la peau, réduisant ainsi les sécrétions et les saignements
Ayurveda Médecine traditionnelle indienne, wirp 36—39
Cancérigène Provoque le cancer
Cardiotonique Stimule le fonctionnement du cœur
Carminatif Facilite l'évacuation des gaz intestinaux
Cataplasme Préparation médicinale, en général chaude, appliquée sur les parties douloureuses du corps
Colique Douleurs abdominales provoquées par de violentes contractions des intestins ou de la vessie
Compresse Pièce de tissu imbibée d'extraits de plantes et appliquée sur les parties du corps atteintes
Crème Mélange d'eau et de graisse ou d huile que l'on applique sur la peau
Décoction Préparation qui consiste à faire bouillir de 1 eau avec des racines, des baies ou des graines
Dépuratif Agent desintoxiquant, purifiant
Détoxification Processus qui consiste à favoriser 1 élimination des toxines du corps
Diaphorétique Provoque la transpiration
Diurétique Stimule la production d'unne
Elixir Préparation médicinale liquide a laquelle ont été ajoutes du sucre ou du miel et de l'alcool
Emétique Provoque le vomissement
Emménagogue Provoque les règles
Émollient Amollit les tissus enflammés
Expectorant Stimule la toux et favorise l'expulsion du mucus des voies respiratoires
Fébrifuge Fait baisser la fièvre
Fièvre intermittente Fièvre qui se manifeste a intervalles réguliers (ex le paludisme)
Galénique Qualifie la doctrine inspirée par les méthodes du médecin grec Claude Gahen (131-201)
Hallucinogène Provoque des hallucinations
Hémostatique Arrête ou réduit les saignements
Hépatique Relatif au foie
Hépatoprotecteur Protège le foie
Huile essentielle Liquide obtenu par distillation de substances aromatiques de certaines plantes
Huile fixe Huile non volatile contenue dans les plantes Huile obtenue par pression a chaud ou à froid
Huile porteuse Huile servant à la dilution des huiles essentielles avant emploi
Humeur En médecine traditionnelle européenne et indienne, liquide organique du corps humain
Hypertension Tension artérielle élevée
Hypnotique Provoque le sommeil
Hypoglycémie Diminution du taux de glucose dans le sang
Hypotension Tension artérielle basse
Infusion Préparation de feuilles, fruits ou racines, macères dans de l'eau bouillante a la façon du thé
Inhalation Action de respirer par le nez la vapeur produite par une préparation médicinale bouillante
Laxatif Favorise l'évacuation des selles
Liniment Préparation médicinale ou médicamenteuse liquide destinée a être appliquée sur la peau
Narcotique Provoque un état de sommeil artificiel et soulage la douleur
Nervin Qui a une action sur le système nerveux
Névralgie Douleur résultant de l'irritation ou de l'inflammation d'un nerf
Œdème Rétention de liquide
Œstrogène Hormone qui stimule le fonctionnement des organes génitaux chez la femme
Onguent Pommade a base de graisse ou d'huiles que l'on applique sur la peau
Pectoral Agit sur les affections des poumons et des bronches
Photosensible Sensible aux rayons du soleil
Prostaglandine Substance chimique qui joue un rôle dans la régulation hormonale et dans de nombreuses pathologies
Purgatif Laxatif très puissant
Qi En philosophie chinoise, énergie vitale, *voir y* 24-25
Révulsif Provoque une irritation cutanée locale afin de retenir le sang à h surface de h peau et soigner les inflammations
Rubéfiant Provoque une congestion locale passagère de la peau
Sédatif Modère l'activité nerveuse et agit contre la douleur et l'anxiété
Signatures (théorie des) Théone médiévale selon laquelle l'aspect des plantes indique l'organe qu'elles soignent le plus efficacement
Simple Plante utilisée seule
Stéroide Substance chimique d'origine animale ou végétale ayant une puissante action hormonale
Stimulant Encourage 1 activité nerveuse
Stimulant circulatoire Améliore localement la circulation sanguine, notamment dans les extrémités des membres
Stimulant immunitaire Stimule les défenses immunitaires du corps contre les infections
Stomachique Soulage des maux d'estomac ou facilite la digestion
Système nerveux parasympathique Partie du système nerveux végétatif responsable de la mise au repos de l'organisme (ralentit le cœur et stimule la digestion)
Système nerveux sympathique Partie du système nerveux végétatif responsable de la mise en activité de l'organisme (accélère le cœur et dilate les pupilles)
Système nerveux végétatif Système nerveux autonome qui assure le fonctionnement des organes vitaux (ex le battement du cœur)
Systémique Qui se rapporte à un système
Teinture Préparation médicinale obtenue par macération d une plante dans de l'eau et de l'alcool
Terpène Molécule souvent présente dans la composition des huiles essentielles
Tonique Fortifie ou stimule l'activité de l'organisme
Vasoconstricteur Réduit le calibre des vaisseaux sanguins
Vasodilatateur Augmente le calibre des vaisseaux sanguins
Vermifuge Elimine et évacue les vers intestinaux
Vulnéraire Cicatrise les blessures
Yin et yang Les «opposes complémentaires» de la philosophie chinoise, *voir* p 40-42

TERMES BOTANIQUES

Aisselle ou axillaire Point de jonction entre **la** queue d une feuille et la tige
Annuelle Se dit d'une plante dont le cycle **de** vie est de un an
Arille Chez certaines plantes, deuxième enveloppe charnue entourant la graine
Aromatique Se dit d'une plante odorante, à huile essentielle le plus souvent
Basales Se dit des feuilles poussant à la base d'une plante (rosette)
Biennale ou bisannuelle Se dit d'une plante dont le cycle de vie dure 2 ans, et qui fleurit généralement dans sa 2'année
Bulbe Organe souterrain arrondi servant de réserve de nourriture a la plante
Caduque Se dit d'une feuille qui tombe, en général en période de froid
Capitule Inflorescence caractéristique de la famille des Asteracees, formée de petites fleurs serrées les unes contre les autres et insérées sur le pédoncule élargi en plateau
Capsule Fruit sec a plusieurs graines qui s'ouvre par des pores ou des fentes
Composée Se dit d'une feuille dont le limbe est divise en folioles
Cordiforme ou cordé En forme de cœur
Corolle Ensemble des pétales d'une fleur
Diolque Se dit d'une plante qui a les fleurs mâles et les fleurs femelles sur des pieds sépares
Étamine Organe sexuel mâle des plantes a fleurs
Groupées Se dit des feuilles ou des fleurs constituées de nombreuses petites fleurs ou de folioles
Herbacée Se dit d'une plante non ligneuse, dont le cycle de vie dure généralement un an
Insectivore Se dit d'une plante qui attire et digère les petits insectes
Lancéolé En forme de lance
Latex Liquide de couleur variable (blanc, jaune **ou** rouge) caractéristique de certaines familles de plantes
Ombelle Inflorescence dans laquelle les pédoncules partent tous d'un même point pour s'élever au même niveau, comme les rayons d'un parasol
Panicule Inflorescence en grappe ressemblant à un épi mais dont les fleurs sont pedonculees
Parties aériennes Parties d'une plante situées au dessus du sol
Pennée Se dit d'une plante dont les feuilles sont disposées de part et d'autre d'un axe médian
Rhizome Tige souterraine de réserve nutritive
Stigmate Organe sexuel femelle d'une fleur
Succulente Se dit d'une plante charnue, gorgée de suc appelée aussi «plante grasse»
Trifoliée Se dit d une plante a 3 feuilles **ou folioles**
Tubercule Organe de reserve hypertrophié, normalement d origine caulmaire (de la tige)
Vivace Se dit d'une plante qui vit plusieurs années et fructifie plusieurs fois
Volute Fleur ou feuille en forme de spirale

INDEX GÉNÉRAL

Les numéros de pages en gras signalent les plantes traitées dans les chapitres *Principales plantes médicinales* et *Autres plantes médicinales.*
Les entrées en gras signalent les affections que l'on retrouve au chapitre *Remèdes contre les affections courantes.*

A

B

C

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

INDEX DES MALADIES ET DES PLANTES QUI LES SOIGNENT

Cet index répertorie de nombreuses affections ainsi que les plantes qui permettent de les traiter Les numéros de page indiqués en **gras correspondent à des conseils d'automédication.**

U



V

WXYZ

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Abréviations utilisées pour signaler l'emplacement des illustrations dans la page .
h = haut b = bas c = centre g ¯ gauche d =droite a = au-dessus

A-Z Botanical Collection Ltd Pallava Bagla p 83g, Chns Martin Bahr p 279cb , Pam Collms p 228ca, **AKG/Musée du Louvre,** Pans p 24, **American Muséum of Natural History/Lynton Gardiner p 25b, Heather Angel** p 126g, p 205bg, Ardea p 124g; Allen Paterson p 79g, **Thé Bodieian Library, University of Oxford, L.1.5 Med** p 35, **Déni Bown** p 96g,p 102g,p 108g, p 109g,p 117g,p 119g, p 122g,p 149g,p 213e, p 225hd, p 233g, p 258b, p 274hg, **Bridgeman Art Library** Bibliothèque Nationale, Pans p 22hg, National Muséum of American Art, Smithsonian Institute, Permiet Art Resource p 46, **By Permission of thé British Library** p 22b, **Neil Campbell Sharp • p 121g, J. Allan Cash** p 40b, p **52 , Bruce Coleman** Atlantide Sdf p 241bg, Robert P. Carr p 104g, Alain Compost p 99g, p 192 , Geoff Dore p 288, J Fennell p 10b ; Michael Freeman p 95g, Dennis Green p 148g, Dr Eckart Pott p 1 50g, Hans Remhard p 69g, p 90g, p 100g, p 110g, p 132g, E.T. Archive/Bntish Muséum p **43 , Mary Evans Picture Library/Wolf p 262bd, © Steven Poster 1996 p** 51, p 59g, p 63g, p 68g, p 76g, p 97g, p 120g, p 123g, p 136g, p 139g, Gardon Picture Library/Sunmva Harte p 287h, J S Sira p 58cga, **Giraudon/Bibl** Municipale, Reims p 34, **Robert Harding Picture Library** p 274 , Richard Ashworth p 46 , **Holt Studios International** Nigel Cattim p 83g, p 106, p 154g, p 232g, p 261bd, p 263, Bob Gibbons p 18, p 66g, p 103g, Willem Hannck p 116g, p 246, p 256bd, p 270cd, Rosie Mayer p 137g; Pnmrose Peacock p 184, Inga Spence p 237b, p 250cg, Hutchison Library p 36b, p 42, Moser p 205 , Icorec/Circa Photo Library William Holtby 19hg, Images Colour Library. p. 20g, Thé Charles Walker Collection p 37h , Images of India/Rodenck Johnson p 39,Jacana Henri Veiller p 138g,TimLow p 114g, Ôsterreichische Nationalbibliothek p 20d, Oxford Scientific Library G 1 Bernard p 105g, Sally Birch p 115g, Déni Bown p 60g, p 64, p 80g, p 84g, p 118g,p 131g, p 153g, p 202, Scott Camazme p 77g, MJ Coe p 88g, Jack Dermid p 258, GeofFKidd p 146g, Chns Sharp p 93g, Avnl Ramage p 74g, Photo Researchers Inc./National Audubon Society/Alvin E Staffan p 145g, Photos Horticultural Picture Library p 85g, p 143g, Premaphotos p 144g, Howard Rice p 1 Ih, Scala/Duomo Anagni p 21b, Science Museum/Adrian Whicher p 19b, p 45 , Science Photo Library Moredun Animal Heaith Ltd p 28hd , National Library ofMedicint p 26hd , Harry Smith Collection p 75g, p 92g, p 98g, p 113g,p 235 , Still Pictures/Mark Edwards p 1 Ib, Tony Stone Woridwide Jacques Jangoux p 29h, p 180, Welicome Institute Library, London p 23b,p 50,Zefa p. 30.

Impnmene Toppan Pnnting Co. 1 td., Hong Kong
Imprimé à Hong Kong (printed in Hong Kong) - juin 2001
Dépôt légal : juin 2001